देखणे ते चेहरे
जे प्रांजळाचे आरसे ।
गोरटे की सावळे
या मोल नाही फारसे ॥
तेच डोळे देखणे
जे कोंडिती साऱ्या नभा ।
वोळिती दुःखे जनांच्या
सांडिती नेत्रप्रभा ॥
देखणे ते ओठ की जे
ओविती मुक्ताफळे ।
आणि ज्यांच्या लाघवाने
सत्य होते कोवळे ॥
देखणे ते हात ज्यांना
निर्मितीचे डोहळे ।
मंगलाने गंधलेले
सुंदराचे सोहळे ॥
देखणी ती पाउले
जी ध्यासपंथे चालती ।
वाळवंटातूनसुद्धा
स्वस्तिपद्मे रेखिती ॥
देखणे ते स्कंध ज्यां ये
सूळ नेता स्वेच्छया ।
लाभला आदेश प्राणां
निश्चये पाळावया ॥
देखणी ती जीवने
जी तृप्तिची तीर्थोदके ।
चांदणे ज्यांतून वाहे
शुभ्र पाऱ्यासारखे ॥
देखणा देहान्त तो
जो सागरी सूर्यास्तसा ।
अग्निचा पेरून जातो
रात्रगर्भी वारसा ॥
— बा. भ. बोरकर

प्रभावी व्यक्तिमत्त्व

डॉ. अशोक निरफराके
प्रा. वनिता पटवर्धन

प्रभावी व्यक्तिमत्त्व

डॉ. अशोक निरफराके

एम.ए. पीएच्.डी. (मानसशास्त्र)

प्रा. वनिता पटवर्धन

एम.ए. (मानसशास्त्र)

विवेकानंद केंद्र प्रकाशन

☐ प्रभावी व्यक्तिमत्त्व

☐ प्रकाशक :
सचिव,
विवेकानंद केंद्र मराठी प्रकाशन विभाग,
'निष्ठा', २१, सदाशिव पेठ, पूना हॉस्पिटलसमोर,
पुणे ४११०३०.
फोन : ४३० ५५३

☐ मुद्रक :
के. जोशी ॲण्ड कं.
भिकारदास मारुती मंदिरजवळ, सदाशिव पेठ,
फोन : ४७१४०९
पुणे ४११०३०.

☐ अक्षरांकन :
आशय टाईपसेटर्स
२६६, शनिवार पेठ,
पुणे ४११०३०.

☐ © लेखकाधीन

☐ प्रथमावृत्ती : जून १९९१
पुनर्मुद्रण : मार्च १९९६

☐ मुखपृष्ठावरील कवितेकरिता कवी आणि प्रकाशक यांचे आभार

☐ मूल्य : १२ रुपये

प्रकाशकीय

'व्यक्तिमत्त्व-विकास' आणि 'राष्ट्र-पुनरुत्थान' ही विवेकानंद केंद्राची दोन उद्दिष्टे आहेत. त्यांच्या पूर्तीसाठी विविध उपक्रम केंद्रातर्फे आयोजिले जातात. विविध ठिकाणी होणारी 'व्यक्तिमत्त्व-विकास-शिबिरे' हा त्यांपैकीच एक उपक्रम.

अशी शिबिरे तात्कालिक दृष्टीने यशस्वी ठरली, तरी 'व्यक्तिमत्त्व-विकास' काही असा ८-१५ दिवसांत पूर्ण होऊ शकत नाही. आयुष्यभर चालू असणारी ही एक प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेला वैचारिक अधिष्ठान देणारी आणि सुयोग्य दिशा दाखवणारी ही पुस्तिका डॉ. अशोकराव निरफराके आणि प्रा. वनितालाई पटवर्धन यांनी लिहिली आहे. भारतीय तत्त्वज्ञानातील 'पंचकोशां'च्या संकल्पनेवर या विचारांची उभारणी झालेली असल्याने त्यांना एकांगीपणा न येता व्यापकता आणि खोली प्राप्त झालेली आहे. विवेकानंद केंद्रात प्रतिदिन म्हटल्या जाणाऱ्या प्रार्थनेत तैत्तिरीय उपनिषदातील ब्रह्मानंदवल्ली आणि भृगुवल्ली यांचा अंतर्भाव असतो. त्यांतील 'पंचकोशां'च्या कल्पनेची ओळख असल्याने केंद्रातील सर्वांना या पुस्तिकेच्या पायाचे अधिक चांगले आकलन होऊ शकेल.

व्यक्तिमत्त्वाचा विकास ही सतत चालू असणारी प्रक्रिया असल्याने सर्व ठिकाणच्या, सर्व वयांतील लोकांना ही पुस्तिका अत्यंत उपयोगी ठरेल असा विश्वास वाटतो. या उपयोगातून अधिकाधिक संख्येने 'देखणी' व्यक्तिमत्त्वे विकसित होऊन राष्ट्राचे पुनरुत्थान व्हावे अशी इच्छा आहे.

या पुस्तिकेत अक्षरांकनकार, मुद्रक, बांधणीकार यांच्याविषयी यानिमित्ताने आम्ही कृतज्ञता व्यक्त करतो.

— प्रकाशक

प्रस्तावना

'व्यक्तिमत्त्व-विकास' हा शब्द सध्या आपल्याला वारंवार भेटतो. हिवाळी-उन्हाळी सुट्ट्यांमध्ये वेगवेगळ्या संस्था, संघटना लहान मुलांपासून युवक-युवतींपर्यंत विविध वयोगटांसाठी शिबिरे योजतात. त्यांना नाव दिलेले असते 'व्यक्तिमत्त्व-विकास शिबीर' आणि त्यात ओरिगामीपासून कराटेपर्यंत अनेक गोष्टी शिकवल्या जातात. जागरूक पालक आपल्या पाल्यांना अशा शिबिरांसाठी पाठवतात आणि चार-आठ दिवसांनी तिथून परत आल्यावर आपल्या मुला-मुलींमध्ये काय फरक पडला आहे. ते पाहू लागतात.

दुसऱ्या टोकाला असतात शाळा, महाविद्यालये, शिक्षणसंस्था, विद्यार्थ्यांचा 'सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व-विकास' करणे असे त्यांचे जाहीर उद्दिष्ट असते. पण व्यक्तिमत्त्वाची ही 'सर्व अंगे' कोणकोणती याचे स्पष्ट चित्र त्यांच्यापुढे असतेच असे नाही. त्यामुळे प्रत्यक्षात. परीक्षा उत्तीर्ण होण्याची तयारी करून घेणारे अध्यापन आणि हौशी शिक्षकांच्या आवडीनिवडीनुसार चालणारे सहशालेय उपक्रम एवढेच तेथे वर्षानुवर्षे चालू असते.

तिसरीकडे असतात पोटापाण्याच्या उद्योगाला लागलेली प्रौढ माणसे, 'आता इथून पुढे कसला आलाय आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास ?' अशी समजूत त्यांनी करून घेतलेली असते.

व्यक्तिमत्त्व-विकासाबाबतचे असे काही गैरसमज दूर करावेत, हा प्रस्तुतच्या पुस्तिकेचा हेतू आहे. प्राचीन भारतीय तत्त्वज्ञानात येऊन गेलेले मानसशास्त्रीय विचार आणि आधुनिक मानसशास्त्र या दोन्हींचा आधार घेत येथे 'व्यक्तिमत्त्व' या शब्दाचा अर्थ उलगडलेला आहे. उपनिषदांमधली पंचकोशांची कल्पना ही व्यक्तिमत्त्वाची व्याप्ती आणि रचना अगदी नेमकेपणाने सांगते. म्हणून त्या कल्पनेच्या चौकटीत येथे विषयाची मांडणी केलेली दिसेल. 'सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व' म्हणताना शरीर, मन, बुद्धी, अहंभाव आणि आत्मा अशी सर्व अंगे आपल्या दृष्टीपुढे हवीत. या सर्वांच्या विकसित, आदर्श अवस्थेचे चित्रही आपल्यासमोर हवे. ते आपल्याला येथे दिसेल.

हे लक्षात घेतले म्हणजे आपोआपच लक्षात येईल की, अशा व्यक्तिमत्त्वाचा विकास ही एक निरंतर चालू असणारी प्रक्रिया आहे. आपल्याला आईवडिलांकडून

मिळालेला वारसा, आपल्या भोवतालची भौतिक-सामाजिक-सांस्कृतिक परिस्थिती आणि आपला स्वत:चा संकल्पांचा वाटा या प्रक्रियेत चढत्या श्रेणीने असतो. विचारपूर्वक आखलेल्या आणि तपशीलवार वातावरणनिर्मिती करून पार पाडलेल्या शिबिरामध्ये आयुष्याला वळण लावण्याचे सामर्थ्य असू शकते. पण 'झटपट रंगारी' पद्धतीच्या शिबिरांमधून व्यक्तिमत्त्व-विकास फारसा साधत नाही. फुटकळ कलाकौशल्ये शिकून झाली, पण शिबिरार्थी अंतर्मुख होऊन स्वत:बद्दलच्या विचाराला प्रवृत्त झाले नाहीत, तर हाती येते फक्त पोकळीवरचे कशिदाकाम !

व्यक्तिमत्त्व-विकासाच्या या प्रक्रियेत शिक्षणसंस्थांना पुष्कळच काम करणे शक्य असते. पाँडेचेरीच्या श्रीअरविंद आश्रमाची शाळा किंवा पुण्याच्या ज्ञानप्रबोधिनीची शाळा अशा काही मोजक्या ठिकाणी असे प्रयत्न चाललेले दिसतात. ज्ञानप्रबोधिनीच्या शाळेत इयत्ता आठवीतल्या मुला-मुलींसमोर व्यक्तिमत्त्वाच्या सर्वांगीण विकासाचा असा व्यापक आराखडा ठेवला जातो. त्यांना स्वत:च्या भावी विकासाची रूपरेखा आखायला उद्युक्त केले जाते. आणि स्वत: ठरवलेल्या या दिशेने वाटचाल करण्याचा संकल्प एका गंभीर समारंभात विद्यार्थी आपल्या मनाशी करतात. या वाटचालीत मदत करायला ज्ञानप्रबोधिनीची शाळा आणि युवक संघटना तत्पर असतेच. इतर अनेक शाळांना हे सहज करता येईल.

व्यक्तिमत्त्व-विकास ही काही शाळा-महाविद्यालयात संपणारी गोष्ट नाही. प्रौढ वयात देखील आपल्यातले दोष दूर करणे आणि गुण वाढवणे चालूच ठेवता येते. हे ओळखून अनेक औद्योगिक, व्यावसायिक आणि शासकीय संस्थांच्या प्रशिक्षण केंद्रामधून अशा प्रशिक्षणवर्गांची सोय केलेली असते. अशा प्रशिक्षणवर्गात मार्गदर्शन करण्यासाठी आम्ही पुष्कळदा जात असतो. तिथेही पुष्कळदा, कार्यक्षमता वाढवणारी कौशल्ये शिकवणे एवढीच योजना आढळते. स्वत:ला ओळखणे, स्वत:मध्ये विकासाच्या दिशेने जाणारे बदल घडवून आणण्याचा संकल्प करणे याचाही अंतर्भाव व्यक्तिमत्त्व-विकास प्रशिक्षणात असावा असा आग्रह आम्ही तिथे धरतो. अशा प्रशिक्षणाची सैद्धान्तिक पार्श्वभूमी म्हणूनही ही पुस्तिका उपयुक्त ठरू शकेल.

अशा रीतीने, समज आलेले विद्यार्थी, त्यांचे पालक आणि शिक्षक, तसेच नित्य विकसनशील राहू इच्छिणाऱ्या कोणत्याही वयाच्या व्यक्ती यांना व्यक्तिमत्त्व प्रभावी करण्यासाठी या पुस्तिकेचा उपयोग होऊ शकेल, असे वाटते.

या पुस्तिकेच्या प्रतिपादनाप्रमाणेच तिच्या निर्मितीमध्ये देखील बाह्यांपेक्षा अंतरंगाला म्हणजे सजावटीपेक्षा मजकुराला जास्त महत्त्व दिलेले आहे. त्यामुळे तिची किंमत सामान्य वाचकाच्या आटोक्यात ठेवलेली आहे.

— अशोक निरफराके, वनिता पटवर्धन

दुसऱ्या आवृत्तीच्या निमित्ताने

''प्रभावी व्यक्तिमत्त्व'' पुस्तिकेच्या पहिल्या आवृत्तीचे वाचकांनी आणि परीक्षण-लेखकांनी चांगले स्वागत केले. विक्रीची काही खास व्यवस्था नसतानाही वर्षाच्या आत आवृत्ती संपली.

विवेकानंद केंद्राने दुसरी आवृत्ती प्रकाशित करण्यासाठी पुढाकार घेतला. किंमत ही वयाप्रमाणे फक्त एकाच दिशेने प्रवास करते - वाढीच्या! - हा नित्य अनुभव असलेल्या काळात त्यांनी पुस्तिकेची किंमत पहिल्या आवृत्तीपेक्षा कमी करून दाखवली. त्यामुळे अधिकाधिक वाचकांपर्यंत पुस्तिका पोचेल, असा हुरूप वाढला.

या दुसऱ्या आवृत्तीत दोन बदल केले आहेत. पृष्ठ ३२वर अवतरण म्हणून असलेला पहिल्या आवृत्तीतील संस्कृत श्लोक बदलून त्याच्या जागी अधिक अन्वर्थक दुसरा श्लोक घातला आहे. आणि महत्त्वाची भर म्हणजे 'स्वत:ला ओळखा' हे परिशिष्ट शेवटी दिलेले आहे. स्वत:च्या व्यक्तिमत्त्वाचा चिंतनाने वा चर्चेने शोध घेण्यासाठी त्यातील प्रश्नांचा उपयोग होऊ शकेल.

काही वाचकांनी 'व्यक्तित्व' आणि 'व्यक्तिमत्त्व' या शब्दांबद्दल खुलासा विचारला होता. मराठीत एक 'व्यक्ती' हा शब्द एक 'माणूस' या अर्थी रूढ आहे. त्यामुळे 'व्यक्तित्व' हा शब्द 'इतरांपेक्षा वेगळे असे माणूस असण्याचा गुणधर्म' (इंग्रजीत 'इंडिव्हिज्युॲलिटी') या अर्थाचा वाटतो. पण गंमत म्हणजे मूळ संस्कृतमध्ये त्या अर्थाचा शब्द होईल. 'व्यष्टित्व', 'व्यष्टि' म्हणजे विशेषरूपाने असलेले अस्तित्व. (आणि 'समष्टि' म्हणजे साकल्याने असलेले अस्तित्व, म्हणजेच समुदाय किंवा समाज.) संस्कृतमध्ये 'व्यक्ति' हे भाववाचक नाम आहे, जसे मराठीत 'अभिव्यक्ती', 'बुद्धी' पासून जसे 'बुद्धिमान' (बुद्धी असलेला) हे विशेषण बनते, तसेच संस्कृतमधल्या 'व्यक्ती' पासून 'व्यक्तिमान' (प्रकटपणा असलेला) असे विशेषण बनेल. आणि त्याच्यापासून 'व्यक्तिमत्त्व' (म्हणजे प्रकटपणाचा किंवा प्रकट होण्याचा गुणधर्म) असे भाववाचक नाम तयार होईल. या पुस्तिकेत सर्वत्र हेच नाम वापरलेले आहे. कारण एक तर ते रूपसिद्धीच्या दृष्टीने शुद्ध आहे, आणि शिवाय व्यक्तिमत्त्वाच्या (इंग्रजीतल्या 'पर्सनॅलिटी'च्या) भारतीय कल्पनेला धरून आहे.

पुस्तिकेच्या शीर्षकातला 'प्रभावी' हा शब्द दोन अर्थांनी वापरलेला आहे. 'प्रभाव पाडणारे' हा त्याचा अर्थ रूढ आहे. पण 'प्रभावी' म्हणजे 'प्रभा (अर्थात् चहूदिशांनी फाकणारे तेज) असलेले' असाही अर्थ आम्हाला सूचित करायचा आहे. जसे 'मेधा' पासून 'मेधावी' हे विशेषण तसेच 'प्रभा' पासून 'प्रभावी' असो.

या आवृत्तीच्या प्रकाशनाकरिता विवेकानंद केंद्राला मन:पूर्वक धन्यवाद.

लेखक

अनुक्रमणिका

१ **व्यक्तिमत्त्वाचे स्वरूप** ८

- व्यक्तिमत्त्व : काही आडाखे
- व्यक्तिमत्त्व म्हणजे काय
- व्यक्तिमत्त्वाची भारतीय कल्पना
- काही शंका
- व्यक्तिमत्त्वाची पारख
- व्यक्तिमत्त्वाचा विकास

२ **व्यक्तिमत्त्वाचे बाह्यांग** १४

- अन्नमय कोश
- शरीर सतेज, सुंदर
- प्राणमय कोश
- प्रभावी भाषा

३ **व्यक्तिमत्त्वाचे अंतरंग** १९

- मनोमय कोश
- मन स्वस्थ, समृद्ध
- विज्ञानमय कोश
- बुद्धी कुशाग्र, प्रगल्भ

४ **व्यक्तिमत्त्वाचे केंद्र** २७

- मी कोण ?
- आनंदमय कोश
- कसा मी ? असा मी ?
- आत्मा : व्यक्तिमत्त्वाचा गाभा

५ **पूर्ण उमललेले व्यक्तिमत्त्व** ३५

- व्यक्तिमत्त्वाची प्रगल्भता
- व्यक्तिमत्त्वाचे समायोजन
- आत्मविकसनशील व्यक्तिमत्त्व
- स्थितप्रज्ञ, गुणातीत, भक्तश्रेष्ठ
- देखणे व्यक्तिमत्त्व
- विकासाचा संकल्प

परिशिष्ट : स्वतःला ओळखा ४३

१

व्यक्तिमत्त्वाचे स्वरूप

'आपले व्यक्तिमत्त्व प्रभावी असावे' असे प्रत्येक व्यक्तीलाच वाटते. वर्तमानपत्रांमध्ये पुष्कळदा 'आकर्षक व्यक्तिमत्त्वाचे विक्रेते पाहिजेत' अशा शीर्षकाखाली जाहिराती असतात. एखाद्या व्यक्तीविषयी बोलताना 'त्यांची काय पर्सनॅलिटी आहे! पाहिल्याबरोबर त्यांची आपल्यावर छाप पडते!' असे म्हटले जाते. या उदाहरणांमध्ये 'व्यक्तिमत्त्व' शब्दाचा उल्लेख बहुधा त्या व्यक्तीची उंची, बांधा, जाडी, सौंदर्य, तरतरीतपणा (स्मार्टनेस) अशा शारीरिक बाजूंचा विचार करून केलेला असतो. कधी कधी 'उग्र व्यक्तिमत्त्व', 'करारी व्यक्तिमत्त्व' असे शब्दप्रयोग केलेले आढळतात. त्यामध्ये व्यक्तीच्या विविध गुणांपैकी एखाद्याच गुणाला महत्त्व दिल्याचे दिसते.

पण व्यक्तिमत्त्वाची कल्पना केवळ शारीरिक रूप किंवा एखादा ठळक स्वभावविशेष यांपेक्षा अधिक व्यापक आहे.

व्यक्तिमत्त्व : काही आडाखे

दुसऱ्या व्यक्तिचे व्यक्तिमत्त्व कसे आहे, म्हणजेच ती व्यक्ती कशी आहे हे जाणण्याची उत्सुकता सगळ्यांनाच असते. कारण ते कळल्यावर ती आपल्याशी कशी वागेल, आपण तिच्याशी कसे वागावे, एखाद्या प्रसंगी ती काय करील हे आपल्याला जाणता येते. मुलगी 'पहायला' जाऊन केलेली वधुपरीक्षा किंवा नोकरीपूर्वी उमेदवारांची घेतलेली मुलाखत यांतून अशीच व्यक्तिमत्त्वाची पारख करण्याचे प्रयत्न केले जातात. अनेक प्रकारचे आडाखे किंवा आडाख्यांवर आधारलेली 'शास्त्रे' यांचाही उपयोग केला जातो.

यांतील काही शास्त्रे बहिरंगावरून व्यक्तीचे अंतरंग ओळखण्यावर भर देतात. उदाहरणार्थ, 'अंगलक्षण होराशास्त्रा'मध्ये शरीराची उंची, बांधा आणि त्याहीपेक्षा खोलात जाऊन कपाळ, डोळे, ओठ यांचे आकार व ठेवण यांवरून व्यक्तीच्या स्वभावाविषयी आडाखे बांधलेले आहेत. उदाहरणार्थ, मोठ्या डोक्यांच्या व्यक्ती बुद्धिमान असतात. बारीक डोळ्यांच्या व्यक्तींचे सगळीकडे बारकाईने लक्ष असते. 'माझ्या नशिबासवे बोलती

तुझ्या हातच्या रेषा' असे म्हणत म्हणत त्या 'तू'च्या व्यक्तिमत्त्वाचा अंदाज बांधणाऱ्या 'हस्तमुद्रिका'चाही यातच अंतर्भाव करता येईल.

तसेच 'आयुर्वेदा'मध्ये कफ, वात, पित्त या त्रिदोषांवर आधारलेला व्यक्तिमत्त्वांमधला फरक दर्शवलेला आहे. कफप्रधान व्यक्ती शांत, धूर्त, आतल्या गाठीच्या असतात. वातप्रधान व्यक्ती चंचल, भ्रमसुलभ, दुराग्रही, नास्तिक, संशयी असतात; तर पित्तप्रधान व्यक्ती रागीट, धडाडीच्या हुकूमत गाजवणाऱ्या असतात असे सांगितले जाते.

कधी कधी बहिरंगाचाही विचार न करता एखाद्या त्रयस्थ निकषाचा आधार घेतला जातो. उदाहरणार्थ, 'फलज्योतिषशास्त्र'मध्ये जन्मराशींवर आपले स्वभावगुण सांगण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. बाळाच्या जन्माच्या वेळी सूर्य किंवा चंद्र ज्या राशीमध्ये असतात, त्यावरून जन्मराशी ठरतात. अशा १२ राशींच्या माणसांची वेगवेगळी वैशिष्ट्ये सांगितली जातात. उदाहरणार्थ, वृषभ राशीची माणसे कष्टाळू असतात, वृश्चिक राशीची माणसे नांगी मारतात, तर तूळ राशीची माणसे समतोल विचाराची असतात.

पण या सगळ्या आडाख्यांना काही मर्यादा असतात. ते शास्त्रशुद्ध पद्धतींनी सिद्ध झालेले नसतात. तर काही व्यक्तींच्या निरीक्षणावर आधारलेले असतात. शिवाय व्यक्तिमत्त्वाच्या काही बाजूंचाच विचार त्यामध्ये केलेला आढळतो.

त्यामुळेच व्यक्तिमत्त्वाविषयीचे अधिक अचूक ज्ञान करून घेण्यासाठी मानसशास्त्राचा आधार आणि अभ्यास आवश्यक आहे. अर्थात मानसशास्त्राच्या इतिहासातही बहिरंगावरून व्यक्तिमत्त्वाविषयीचे ठोकताळे बसवण्याचे प्रयत्न झालेले आहेत. उदाहरणार्थ, जर्मन शास्त्रज्ञ क्रेश्मर याने व्यक्तींचा बांधा व स्वभावगुण यांचा संबंध जोडून व्यक्तींचे तीन प्रकार दिले आहेत : पिकनिक, ॲथलेटिक आणि ॲस्थेनिक. पिकनिक या प्रकारातील व्यक्ती ठेंगणी व लट्ठ असते. ती भावनाप्रधान व बहिर्मुख असते. ॲथलेटिक ही व्यक्ती सुदृढ असून उत्साही व आक्रमक प्रवृत्तीची असते. या व्यक्तीमध्ये अंतर्मुख-बर्हिमुखतेचा समतोल आढळतो. ॲस्थेनिक ही व्यक्ती उंच व कृश असून लाजाळू आणि अंतर्मुख असते. पण व्यक्तींच्या वर्गीकरणाची ही पद्धत प्रत्यक्ष वापरणे फार कठीण आहे. कारण कोणत्याही व्यक्तीमध्ये अशा विविध गुणांची निरनिराळ्या प्रमाणात सरमिसळ झालेली असते.

शेल्डन नावाच्या मानसशास्त्रज्ञाने शरीराच्या ठेवणीनुसार व्यक्तींचे वर्गीकरण केले आहे. त्याने एंडोमॉर्फ, मेसोमॉर्फ आणि एक्टोमॉर्फ असे व्यक्तींचे तीन प्रकार दिलेले आहेत आणि त्या वर्गातील व्यक्तींच्या प्रवृत्ती कशा असतील, त्याचे वर्णन दिले आहे. एंडोमॉर्फ व्यक्ती सामान्यत: भव्य शरीरयष्टीची आणि लहान हात व पाय असलेली असते आणि ती काहीशी भांडखोर आणि आराम व सुखोपभोग यांची भोक्ती असते. मेसोमॉर्फ व्यक्तीचा बांधा प्रमाणबद्ध असून ती धाडसी व धीराची असते; तर एक्टोफॉर्म ही किरकोळ शरीरयष्टीची, हात व पाय लांब असलेली असून एकांतप्रिय, अंतर्मुख असते. शेल्डनने दिलेल्या या पद्धतीनुसार जगातल्या सर्व व्यक्तींचे 'वर्गीकरण' करणे धाडसाचे आहे. तसेच 'वाजवीपेक्षा जास्त ढोबळपणाने केलेले वर्गीकरण' अशीही टीका त्यावर केलेली आहे. म्हणून असे ठोकताळ्यांचे प्रयत्न पुढे सोडून देण्यात आले.

व्यक्तिमत्त्व म्हणजे काय ?

मग आधुनिक मानसशास्त्रात 'व्यक्तिमत्त्व' कशाला म्हणतात? आपण 'व्यक्तिमत्त्व' या शब्दाचा विचार करू लागलो, तर या शब्दामध्ये 'व्यक्त होणे' या क्रियेला महत्त्व आहे, असे लक्षात येते. जे जे व्यक्त होण्यासारखे आहे, जे जे व्यक्त करण्यासारखे आहे, ते ते सर्व म्हणजे व्यक्तिमत्त्व होय. या अर्थाने प्रत्येकालाच व्यक्तिमत्त्व असते. फक्त ते वेगवेगळे असते.

व्यक्तीच्या शरीरात आणि मनात नानाप्रकारच्या प्रक्रिया एकाचवेळी चालू असतात. पण त्या सगळ्यांमध्ये काही निश्चित संबंध असतो. त्या कधीही सुट्या वाटत नाहीत, कारण त्या एका निश्चित केंद्राभोवती गुंफलेल्या असतात. व्यक्तीचा 'स्व' किंवा 'अहम्' म्हणजेच त्याची 'मी'पणाची कल्पना हे ते केंद्र होय. या केंद्राकडून नियंत्रण केले जात असल्यामुळे या सर्व शारीरिक, मानसिक प्रक्रियांचे एकात्म संघटन झालेले असते. हे एकात्म संघटन व्यक्तीगणिक वेगवेगळ्या स्वरूपाचे असते. शारीरिक, मानसिक प्रक्रियांचे घटक सर्वसाधारण असले तरी प्रत्येक व्यक्तीच्या बाबतीत त्यांचा संयोग अगदी वेगळ्या प्रकारे झालेला असतो. **हे अनन्यसाधारण एकात्म संघटन म्हणजे त्या व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व.** तिच्या नानाविध शारीरिक, मानसिक कृतींमधून ते नित्य व्यक्त होत असते आणि तिच्या भोवतालच्या माणसांना ते तसे जाणवतही असते. कदाचित व्यक्तीला जाणवणारे आपले व्यक्तिमत्त्व व गुणविशेष आणि इतरांना जाणवणारे तिचे व्यक्तिमत्त्व व गुणविशेष ह्यांच्यात तफावत असू शकेल. पण तरीही अनन्यसाधारण, एकात्म संघटन दोघांनाही जाणवत असते हे महत्त्वाचे होय. इंग्रजीतील 'पर्सनॅलिटी' या शब्दाच्या मूळ अर्थात तर इतरांना जाणवणाऱ्या पैलूंनाच प्राधान्य दिलेले आहे. 'पर्सनॅलिटी' हा शब्द ग्रीक भाषेतील 'पर्सोना' या शब्दावरून आला. आणि 'पर्सोना' म्हणजे मुखवटा! अर्थात प्रचलित अर्थानुसार मात्र मुखवट्यामागच्या गोष्टींनाही महत्त्व दिलेले आहे.

हे व्यक्तिमत्त्व जन्मल्यापासून, किंबहुना जन्माआधीपासूनच घडत असते. या घडणीमध्ये जसा आनुवंशिक आणि उपजत गोष्टींचा भाग असतो, तसाच भोवतालचा परिसर म्हणजे कुटुंब, शाळा, मित्र, समाज, व्यवसाय, संपर्कसाधने, संस्कृती, तसेच आपल्या वाट्याला आलेल्या भूमिका या सगळ्यांचाही वाटा असतोच. आणि त्यामुळेच त्यात वयानुसार काही फरक पडत जाऊ शकतो. एकदा परिपक्व अवस्था आल्यावर शरीर, मन, स्वभाव यांच्यात अगदी मूलभूत बदल सहजा होत नसले, तरी व्यक्तिमत्त्व हे त्यानंतरच्या काळातही अपरिवर्तनीय म्हणजे कधीच न बदलणारे असते असे नव्हे. मात्र असे बदल होत असतानाही केंद्रस्थानी आलेला अहम् आणि त्याच्याभोवती झालेली शारीरिक, मानसिक प्रक्रियांची गुंफण ही टिकूनच असावी लागते. जर काही कारणाने, विशेष तीव्र स्वरूपाचा आघात झाल्याने हे संघटन बिघडले तर व्यक्तीचे व्यक्तिमत्त्व भंगू शकते आणि तिच्यात मानसिक विकृती उत्पन्न होऊ शकते.

व्यक्तिमत्त्व या शब्दामध्ये 'व्यक्त होणे' या क्रियेला महत्त्व आहे असे म्हटल्यावर अनेक प्रश्न उपस्थित होतात. काय व्यक्त होते, कोणत्या माध्यमातून व्यक्त होते, कोणत्या साधनाने व्यक्त होते, कोण व्यक्त करते? पहिल्या प्रश्नाचे उत्तर सोपे आहे. व्यक्तीचे मन व्यक्त होते, ते कायिक किंवा शारीरिक, वाचिक आणि मानसिक कृतींमधून व्यक्त

होते. शारीरिक कृती म्हणजे आपल्या हालचाली, हावभाव; वाचिक कृती म्हणजे आपले बोलणे, गाणे, विविध आवाज करणे; आणि मानसिक कृती म्हणजे विचारप्रक्रिया, भावनिक प्रक्रिया. म्हणजेच व्यक्तीचे मन व्यक्त होण्याचे शरीर हे साधन आहे. हे व्यक्त करण्याचे काम व्यक्ती करते. व्यक्ती म्हणजे तरी कोण? तिचे शरीर नव्हे, तर तिचा 'स्व', तिचा 'मी'पणाचा भाव, तिची अस्मिता.

व्यक्तिमत्त्वाची भारतीय कल्पना

अशा प्रकारे आधुनिक मानसशास्त्रात व्यक्तिमत्त्वाचे केले जाणारे वर्णन आणि प्राचीन भारतीय तत्त्वज्ञानात केले जाणारे वर्णन यांत पुष्कळच साम्य आहे. इतकेच नव्हे, तर आपली प्राचीन कल्पना अधिक व्यापक आहे. त्या कल्पनेनुसार व्यक्तिमत्त्व हे पाच कोशांनी बनलेले असते. भारतीय तत्त्वज्ञानामध्ये या पंचकोशांचा वारंवार उल्लेख केलेला आढळतो. तैत्तिरीय आरण्यकात प्रपाठक १०, अनुवाक ६७ मध्ये आलेला पुढील विरजामंत्रामध्येही हा उल्लेख आहे :

ॐ अन्नमय - प्राणमय - मनोमय - विज्ञानमय - आनंदमया मे शुध्यन्ताम्। अर्थात माझे अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनंदमय असे पाचही कोश शुद्ध होवोत.

या पंचकोशांपैकी पहिला कोश म्हणजे अन्नमय कोश. यामध्ये व्यक्तीच्या शरीराचा विचार केलेला आहे. आपले शरीर हे पंचभौतिक आहे असे मानलेले आहे. ते पाच घटक पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश असे आहेत. पृथ्वी म्हणजे जडपदार्थ, आप म्हणजे द्रवरूप पदार्थ, वायू म्हणजे वायुरूप पदार्थ. तसेच शरीराला गती, कार्यशक्ती देणारे ते तेज आणि आकाश म्हणजे पोकळी.

दुसरा कोश प्राणमय आहे. अन्नमय कोशामध्ये व्यक्तीच्या स्थूल, जड स्वरूपाचा विचार केलेला आहे. पण तिच्या हालचाली, वाणी, हावभाव हाही व्यक्तिमत्त्वाचा भाग आहे. त्यालाच प्राणमय कोश म्हणायचे.

मनोमय कोशामध्ये व्यक्तीच्या मानसिक बाजूचा विचार केलेला आहे. मनात असलेल्या भावना, प्रवृत्ती, विकार, अभिवृत्ती, आवडी-निवडी, मते, अभिरुची, पूर्वग्रह, मानसिक सवयी, अवधान, एकाग्रता या सगळ्यांचा समावेश या कोशामध्ये आहे.

विज्ञानमय कोशामध्ये बुद्धी, बौद्धिक गुण आणि आपण मिळवलेले ज्ञान, विद्या, कला, कौशल्ये यांचा समावेश होतो.

त्यानंतरच्या पाचव्या आनंदमय कोशामध्ये 'अहंकार' म्हणजे अहंभाव, अस्मिता किंवा 'मी'पणा यांचा विचार केलेला आहे.

सांख्य तत्त्वज्ञानामध्येही या पंचकोशांशी साधर्म्य दाखवणाऱ्या कल्पना मांडलेल्या आहेत. त्या म्हणजे पाच कर्मेंद्रिये व पाच ज्ञानेंद्रिये यांनी बनलेले शरीर, मन, बुद्धी, अहंकार आणि आत्मा. आत्मिक, नैतिक पातळ्यांवरील प्रेरणा, निग्रह, ध्येय-निष्ठा, जीवनदर्शन, मूल्ये किंवा दैवी संपत्ती यामुळे व्यक्तिमत्त्वाच्या भारतीय चित्राला परिपूर्णता येते.

काही शंका

व्यक्तिमत्त्वाच्या या वर्णनाचा विचार करताना सहजच अशी शंका सुचू शकेल की, प्राण्यांना काही व्यक्तिमत्त्व असते का? व्यक्तिमत्त्वाच्या वर्णनात आपण पाहिले की, मुळात काही अनन्यसाधारण संघटन असावे लागते आणि इतरांना ते जाणवावे लागते. रस्त्याने जाणारा मेंढरांचा कळप पाहताना आपल्याला त्यातील एकेक मेंढरू वेगळे असे जाणवत नाही. सगळी मेंढरे सारखीच वाटतात. कदाचित मेंढपाळाला त्यांच्यात काही फरक जाणवत असेल. त्यामुळेच चुकलेली मेंढरे तो शोधून आणू शकत असेल. पण बहुधा तो मेंढराच्या शारीरिक वैशिष्ट्यांवरून ते ओळखतो. कारण मेंढराचा मानसिक विकास त्या मेंढराला काही वेगळेपणा प्राप्त करून देण्याइतका झालेला नसतो. आणि त्याच्या मनात 'अहम्' किंवा 'अस्मिता' उदित झालेली असते का?– जावे त्याच्या वंशा तेव्हा कळे!

काही वेळा कुत्री, मांजर अशा पाळीव प्राण्यांच्या सहवासात पुष्कळ काळ राहिलेल्या व्यक्तींना आपापल्या प्राणिमित्रामध्ये वेगळेपणाची जाणीव होत असते. एखादे मांजर पळून गेले आणि त्याच्याऐवजी दुसरे पाळायला आणले, तर ते पळून गेलेले वेगळेच होते, त्याची वागणूक, सवयी अगदी विशिष्ट आणि वेगळ्या होत्या असे वाटत राहते. अशा वेळी त्या माणसाच्या दृष्टीने त्या पाळीव प्राण्यांना काही प्रमाणात व्यक्तिमत्त्व आहे असे म्हणायला काही हरकत नाही.

मग समूहाला, राष्ट्राला व्यक्तिमत्त्व असते का, असाही प्रश्न उपस्थित होईल. प्रत्येक राष्ट्रातील व्यक्तींविषयी काही समज आढळतात. उदाहरणार्थ, जपानी लोक कष्टाळू असतात, फ्रेंच लोक छानछोकीचे भोक्ते असतात. तसेच अमूक लोक चिक्कू असतात, तमूक गैरशिस्त असतात असेही विविध गटांविषयी बोलले जाते. असे समज खरे असण्याला काही मर्यादा असते. ती म्हणजे त्या गटातील प्रत्येक व्यक्ती चिक्कू असेलच असे नाही. एखाद्या समूहाचे वेगळेपण जाणवत असल्यास त्या समूहाला काहीसे प्रतिनिधिक व्यक्तिमत्त्व आहे असे म्हणता येईल. 'राष्ट्रीय चारित्र्य' वगैरे कल्पना अशा प्रकारच्या प्रातिनिधिक नमुन्यावरच (स्टीरिओटाईपवर) आधारलेल्या असतात.

व्यक्तिमत्त्वाची पारख

अशी ही व्यक्तिमत्त्वाची रचना आपण पाहिली. म्हणजेच व्यक्त किंवा किंवा व्यक्त करण्यासारखे काय काय असू शकेल व त्यांची रचना कशी असू शकेल, हे पाहिले. एकदा ते गृहीत धरले की, एखाद्याचे व्यक्तिमत्त्व कसे ओळखावे हे सहज लक्षात येईल. ओळखण्यासाठी व्यक्तिमत्त्व आधी प्रकट झाले पाहिजे किंवा प्रकट करायला लावले पाहिजे. ते प्रकट होण्याच्या वाटा म्हणजे वाणी आणि करणी, उक्ती आणि कृती. तेव्हा एखाद्याच्या उक्ति-कृति-रूप प्रतिक्रियांचे पद्धतशीर, पुरेसे आणि पूर्वग्रहरहित निरीक्षण केले तर त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाचे वर्णन नक्कीच करता येईल. उक्ती आणि कृती यांच्यामागे असलेल्या मानसिक, बौद्धिक प्रक्रिया म्हणजे प्रेरणा, भावना, इच्छा, हेतू, विचार इत्यादींचे अचूक अनुमान करण्यासाठी मात्र मानसशास्त्राचा अभ्यास आवश्यक आहे. स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचे विश्लेषणही अशाच प्रकारे सतत आत्मनिरीक्षण करून करता येते. अधिक शास्त्रीय पद्धतीने विश्लेषण करण्यासाठी मानसशास्त्रात वेगवेगळ्या कसोट्या वापरल्या

जातात. त्यांचा लाभ घेऊनही आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचे विशेष आपण जाणून घेऊ शकतो.

व्यक्तिमत्त्वाचा विकास

एखाद्या व्यक्तीचे जे काही व्यक्तिमत्त्व असेल त्याचा विकास करावा का ?

यावर काहींचे म्हणणे असे असते की, जे जे नैसर्गिक किंवा प्राकृतिक तेच तेवढे चांगले. फार तर या 'प्रकृती'मध्ये 'विकृती' उत्पन्न होऊ नये एवढी काळजी घेतली म्हणजे झाले. असे म्हणणाऱ्यांनी प्राकृत व्यक्तिमत्त्व हे स्वभावत: स्थिर, न बदलणारे असते असे गृहीत धरलेले असते. पण हे खरे नसते. परिस्थितीच्या दडपणामुळे व्यक्तिमत्त्वात कळत नकळत बदल होतच असतात. भोवतालच्या इतर व्यक्तीही आपल्याला त्यांना हवे तसे घडवण्याचा प्रयत्न करीतच असतात. मग या बदलाची दिशा, अधिक विकसित व्यक्तिमत्त्वाकडे नेणारी अशी दिशा आपणच जाणीवपूर्वक निवडणे, 'प्राकृत' व्यक्तिमत्त्वाला 'सुसंस्कृत' करणे अधिक शहाणपणाचे नाही का ?

व्यक्तिमत्त्वाचा असा जाणीवपूर्वक विकास करणे इष्ट तर आहेच, पण ते शक्यही आहे असे मानसशास्त्र सांगते.

आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा सर्वांगीण, म्हणजे शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, आणि आत्मिक विकास कसा करून घेता येईल, आणि खरेखुरे प्रभावी व्यक्तिमत्त्व कसे मिळवता येईल हेच आपण पाहणार आहोत.

कोणताही बदल घडवण्यासाठी काही शक्ती खर्च करावी लागते हे तर वैज्ञानिक सत्य आहे. व्यक्तिमत्त्वात बदल घडवून आणण्यासाठीही काही प्रयास पडतातच. प्रयासात तात्कालिक सुख-समाधानावर कधी कधी पाणी सोडावे लागते. पण त्यातही एक 'और मझा' असते. सॉक्रिटिस नव्हता का म्हणत, 'It is better to be a man dissatisfied than a pig satisfied' — संतुष्ट डुक्कर होऊन राहण्यापेक्षा असंतुष्ट माणूस होऊन राहणे कितीतरी चांगले!

वयाची पहिली काही वर्षे म्हणजे आयुष्यची सकाळ. सकाळी असणारा उत्साह, टवटवीतपणा किशोर वयात, नवतारुण्याच्या काळामध्ये असतो. विशेषत: १३ ते १९ वर्षे वयाच्या काळामध्ये फार मोठ्या प्रमाणावर शारीरिक व मानसिक बदल होतात. इतर व्यक्तींच्या विचारांना, कल्पनांचा, तत्त्वांचा कायम स्वरूपाचा प्रभाव या काळामध्ये पडतो. स्वत:च्या सामाजिक स्थानाची पुरेशी जाणीव होते. म्हणून हे वय व्यक्तिमत्त्व-घडणीचा पाया आहे, असे म्हणायला हरकत नाही.

हा पायाच पक्का, विस्तृत, काळजीपूर्वक घडला तर त्यावरील आयुष्याची, व्यक्तिमत्त्वाची इमारत नक्कीच मजबूत होईल. पुढे येणाऱ्या अडचणी, संकटे, दु:खदायक प्रसंग यांना समर्थपणे सामोरे जाणे सोपे जाईल.

■ ● ■

२

व्यक्तिमत्त्वाचे बाह्यांग

व्यक्तिमत्त्वाच्या घडणीसाठी जे घटक कारणीभूत होतात, त्यांचे दोन प्रमुख गटांमध्ये वर्गीकरण केले आहे. एक गट म्हणजे अनुवंश: प्रत्येकाला आपल्या आई-वडिलांकडून मिळालेला वारसा, आणि दुसरा गट म्हणजे परिस्थिती. अंगकाठी, उंची, चेहरेपट्टी, काही मूलभूत स्वभावधर्म हे अनुवंशावरून ठरतात. परिस्थिती म्हणजे गर्भाशय, आईचे शरीर इथपासून तर कुटुंब, शेजारी, सवंगडी, शाळा, समाज, संस्कृती इथपर्यंतचे सर्व काही. या सर्वांचा व्यक्तिमत्त्वघडणीमध्ये हातभार लागतो. व्यक्तीच्या गुणांची कमाल मर्यादा अनुवंशामुळे ठरते आणि ती कमाल मर्यादा गाठली जाईल की नाही ते परिस्थितीवर अवलंबून असते. चिंचेच्या वृक्षाची उंची जास्तीत जास्त किती होऊ शकेल हे त्या वृक्षाच्या बीजामध्येही ठरलेले असते. त्या उंचीचा तो वृक्ष होईल की नाही ते मात्र त्याला मिळालेले खत, पाणी, हवामान अशा परिस्थितीर अवलंबून असते. व्यक्तिमत्त्वात बदल करण्यासाठी आनुवंशिक बाबींत सुधारण करणे फारच अवघड असते. पण परिस्थितीमध्ये बदल करणे त्या मानाने सोपे असते.

आपण पाहिले की, व्यक्तिमत्त्वाची शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, नैतिक अशी विविधांगे आहेत. या अंगांमध्ये नैसर्गिकरित्या कोणता बदल होत असतो आणि जाणीवपूर्वक कोणता बदल करता येईल ते आता पाहू या.

व्यक्तिमत्त्वाच्या शारीरिक बाजूचे अन्नमय कोश व प्राणमय कोश असे भाग पाडता येतात. म्हणजेच जड, स्थिर असे एक रूप व चेतनामय, हालचाल करणारे असे दुसरे रूप होय;

अन्नमय कोश

छोट्या बाळाची शारीरिक वाढ अतिशय झपाट्याने होत असते. हा वाढीचा वेग मूल जसे मोठे होईल, तसा कमी होत जातो. पुन्हा १२।१४ ते १५।१७ वर्षे वयामध्ये वेगाने शारीरिक वाढ होते. सर्वसाधारणपणे मुलींची वाढ होण्याचा काळ हा मुलांची वाढ होण्याच्या काळाच्या अलीकडचा असतो.

नवतारुण्याच्या कालावधीमध्ये मुला-मुलींची उंची वाढते, वजन वाढते, लैंगिक समर्थता प्राप्त होते. त्यांच्या शरीराची ठेवण, बांधा नक्की होऊ लागतो. एखादा बुटका गणला जाणारा मुलगा उंच गणला जाऊ लागतो. मुलींचे सौंदर्य खुलू लागते. या वयात उत्साह ओसंडून वाहत असतो आणि आपण काहीतरी आगळे-वेगळे करावे असे वाटत असते.

यात भर म्हणून की काय, अनुरूप वेषभूषा व केशभूषा शरीराला आकर्षकता प्राप्त करून देते. नवतरुणींच्या या 'भूषां'मधील विविधतेविषयी तर लिहायलाच नको. ऋतूनुसार, प्रसंगानुसार केलेल्या वेगवेगळ्या 'भूषां'मुळे शरीर देखणे दिसते. कपड्यांचे विविध आकार, प्रकार, रंग यांमुळे आकर्षकता वाढते. आणि हल्ली तर नवतरुणही यात मागे नाहीत.

आपला वर्ण, रूप, बांधा, तसेच काळ, वेळ, स्थळ यांचे मान ठेवून केलेली वेषभूषा व केशभूषा योग्य 'फर्स्ट इंप्रेशन' मारते हा आपला अनुभव आहे. त्याचबरोबर स्वच्छ, नीटनेटक्या राहणीतही निश्चित प्रभाव पडतो. प्रथम दृष्टिक्षेपाचे - पहली नजरचे - असे हे माहात्म्य हिंदी चित्रपटसृष्टीने आपल्यावर पुरेसे ठसवले आहे. 'एक नूर आदमी तो दस नूर कपडा' ही म्हण सार्थच आहे.

शरीर सतेज, सुंदर

व्यक्तिमत्त्व व्यक्त होण्याचे शरीर हे साधन आहे. ते निर्दोष हवे. म्हणून आपण आपल्या शरीरातील दोष शोधून ते दूर करू शकतो. वजन कमी असल्यास विशिष्ट व्यायामप्रकारांनी ते वाढवू शकतो. जास्त असल्यास कमीही करू शकतो.

शारीरिक स्वास्थ्याचे रहस्य समतोल आहार, व्यायाम व नियमित दिनक्रम यांवर प्रामुख्याने अवलंबून आहे, हे नव्याने सांगायला नको. आहार कोणता घ्यावा, व्यायाम कोणता करावा, दिनक्रम कसा आखावा हे ठरवण्यासाठी व्यक्तीची शरीररचना, भौगोलिक परिस्थिती अशा अनेक गोष्टी लक्षात घ्याव्या लागतील.

समतोल आहार घ्यायचा असे ठरवले तर आपल्या खाद्यपदार्थांच्या आवडी-निवडी बहुधा बदलाव्या लागतील. सतत मसालेदार, खमंग पदार्थ खाणे टाळावे लागेल. जे खाणे, पिणे आपल्याला रुचते, आवडते, ते शरीराला हितकारक असतेच असे नाही. मद्यपान आणि धूम्रपान यांमुळे शरीराची हानी होते. दुःख विसरायला लावण्याची ताकद त्यांमध्ये नाही हे कित्येक अभ्यासांमधून आत्तापर्यंत सिद्ध झालेले आहे. असे असनाताना मित्र-मैत्रिणींना 'कंपनी' म्हणून, स्वतःला आवडते म्हणनू धुम्रपान, मद्यपान करण्यात काही अर्थ नाही. मित्रांना 'कंपनी' देण्यासाठी, वेळ घालवण्यासाठी, बेचैनी कमी करण्यासाठी इतर अगणित उपाय आहेत.

किशोर वयातच सायकल चालवणे, पोहणे यामध्ये बहुतेकांनी नैपुण्य मिळवलेले असते. या दोन्हींबरोबर भटकंतीमुळे चालण्याचा व्यायाम तरुणतरुणींना भरपूर मिळतो. काहीजण शाळा-कॉलेजमध्ये ॲथलेटिक्स, मैदानी खेळांच्या विविध स्पर्धांमध्ये भाग घेतात व मैदान गाजवतात. पुष्कळांना घराजवळच्या मैदानांवरही खेळण्याची संधी मिळते. योगासने तर शारीरिक स्वास्थ्याबरोबरच मानसिक स्वास्थ्याचीही हमी देतात.

या प्रतिबंधात्मक उपायांबरोबरच वेळच्या वेळी रोगप्रतिबंधक लस टोचून घेणे,

अगदी सर्दीसारख्या आजारावरसुद्धा वेळीच उपचार करणे हेही उपाय उपयुक्त आहेत.

म्हणजे शरीर निरोगी, काटक, सतेज, सामर्थ्यशाली बनवणे फारसे सोपे नाही. पण हे करणे आवश्यक नाही का? व्यक्तिमत्त्व ज्या साधनाने व्यक्त करायचे ते समर्थ नको का?

यावर काहींना असे वाटले की, असे जाणीवपूर्वक शरीरसंवर्धन हे ज्यांच्याकडे पैसा आहे, त्यांनाच शक्य आहे. कारण समतोल आहारासाठी पैसा नको का? दूध, तूप, फळे, अंडी खाणे सगळ्यांनाच कसे परवडेल? शिवाय शिक्षण घेण्यासाठी, इतर दैनंदिन कामे करण्यासाठी वेळ दिल्यावर व्यायाम करण्यासाठी कुठून वेळ आणायचा? पण विचारांती गरिबी ही शरीर सुदृढ करण्याच्या आड येत नाही असे लक्षात येते. आहारतज्ज्ञ कमी खर्चामध्ये समतोल आहार कसा घेता येईल ते सांगतात. आपणही त्याविषयी जुजबी माहिती मिळवू शकतो. विशिष्ट सामाजिक परिस्थितीमुळे त्यात अडथळे निर्माण होण्याचे काही कारण नाही.

म्हणजे चाळीशी, पन्नाशीनंतरही शरीर कार्यक्षम असावे, यासाठी नवतारुण्यापासून आपण काळजी घ्यायला हवी. (त्यापूर्वीची जबाबदारी पालकांची!') आणि नंतरही आयुष्यभर या शरीरयंत्राची देखभाल चालूच ठेवायला हवी. आखिर सिर सलामत तो पगडी पचास!

प्राणमय कोश

वधुपरीक्षेच्या वेळी वधूचे छायाचित्र पाहिले जाते. तिचा वर्ण, उंची याची चौकशी केली जाते. पण एवढ्याने पसंती-नापसंती ठरत नाही. मग 'पाहण्याचा' कार्यक्रम होतो. म्हणजेच ती चालते कशी, बोलते कशी, तिच्या चेहऱ्यावरचे भाव कोणते आहेत हे पाहिले जाते.

म्हणजे शरीरसंपदा पुरेशी नाही. प्रथम दृष्टिक्षेपामध्ये शारीरिक गोष्टींचे निरीक्षण केल्यावर व्यक्तीच्या चेहऱ्यावरील हावभाव, तिच्या हालचाली, तिचे बोलणे यांकडे लक्ष वेधते.

चेहऱ्यावरील हावभाव हे विशेषत: डोळे, ओठ, भुवया यांच्या हालचालींवरून कळतात आणि त्यावरून हसरा चेहरा, बोलका चेहरा असे चेहऱ्याचे विविध गुण दिसून येतात. उदास, मख्ख चेहऱ्यापेक्षा हसरा चेहरा कोणालाही आकर्षून घेतो, मग तो ओबड-धोबड असो की काळा असो!

आपले उठणे, बसणे, चालणे अशा विविध कृती, हालचाली याही महत्त्वाच्या आहेत. एखादीची डौलदार चाल आपले नेत्र खिळवू शकते, तर दुसऱ्याचे पोहण्यातील कौशल्य आपल्याला मोहवते. एखाद्याची कामातील तडफ, उत्स्फूर्तता उल्लेखनीय वाटते, तर दुसऱ्याचे सहजतेने व वेगात वाहन चालवणे आपल्याला अचंबित करते. निरुत्साही, गोंधळलेल्या क्रियांपेक्षा जोशपूर्ण, चपळ (स्मार्ट) क्रिया व्यक्तिमत्त्वाची जमेची बाजू ठरतात. सुनील गावस्करची 'फलंदाजी' असो, की विजय अमृतराजची 'सर्व्हिस' असो, आपल्या डोळ्यांचे पारणे फेडते. असे म्हणतात की, ज्या क्षणी पं. नेहरू एखाद्या सभागृहामध्ये आपल्या दमदार चालीने प्रवेश करीत, त्या क्षणी सभागृहामध्ये शांतता पसरे व सर्वांचे लक्ष त्यांच्याकडे केंद्रित होई. असा हा त्यांच्या पदन्यासाचा प्रभाव होता. राजा दिलीप

याच्या चालीविषयी 'नमयतीव गतिर्धरित्रीम्!' म्हणजे धरती नमवीत चालतो, असा उल्लेख केलेला आढळतो. विविध मैदानी खेळ, ॲथलेटिक्स यांमध्ये नैपुण्य मिळवण्यासाठी सतत केलेला सराव, मार्गदर्शन उपयुक्त ठरते. शाळा-कॉलेजमध्ये शिकवले जाणारे तालबद्ध संचलन, कवायतीचे खेळ हे आपल्या नेहमीच्या हालचाली डौलदारपणे होण्यासाठी असतात हे न समजल्यामुळे त्यांची टाळाटाळ केली जाते. खांदे पाडून, गलथानपणे चालणे हे कांदे ताठ ठेवून, दमदार पावले टाकीत, ऐटीत चालण्यापुढे नेहमीच दुर्लक्षिले जाईल हे काय वेगळे सांगायला हवं? समर्थ रामदास स्वामींनीही संभाजीराजांना छत्रपतींचे व्यक्तिमत्त्व समजावून सांगताना म्हटले 'शिवरायाचे कैसे चालणे...' आणि चालण्यापाठोपाठ सांगितले ते बोलण्याविषयी : 'शिवरायाचे कैसे बोलणे!'

या बोलण्याचे, वाणीचे माहात्म्य काय वर्णावे? मूकपटांचा जमाना संपून बोलपट सुरू होताच चित्रपटसृष्टी कशी प्राणमय, चैतन्यमय, जिवंत झाली असेल याची नुसती कल्पना तर करून पहा! किंवा कल्पना तरी कशाला? पाच मिनिटे टी.व्ही.चा आवाज बंद करून नुसती चित्रे बघा आणि आवाज सुरू करून पुन्हा बघा.

स्त्री-पुरुषांच्या आवाजामध्ये, स्वरांच्या पट्टीमध्ये मूलत:च फरक आहे. ज्या व्यक्तीला मधुर, गोड आवाजाची देणगी मिळाली आहे, ती व्यक्ती भाग्यवान म्हटली पाहिजे. त्याचबरोबर स्पष्ट व शुद्ध उच्चार, वेचक शब्दयोजना, आवाजाचा योग्य चढउतार यांमुळे व्यक्तीचे बोलणे इतर लोक शांतपणे ऐकून घेतात. घाईघाईने बोलणे, शब्दांचे अस्पष्ट उच्चार करणे, वाक्ये अर्धवट सोडणे, तोंडातल्या तोंडात बोलणे किंवा उच्च, कर्कश स्वरात बोलणे यांसारखे वाणीतील दोष दूर करायला पाहिजेत. अलीकडे तोतरेपणावरसुद्धा इलाज केले जातात, तर हे वाणीदोष का नाही दूर होऊ शकणार? विशेषत: विक्रेता, शिक्षक, प्राध्यापक यांनी किंवा या क्षेत्रामध्ये पाऊल टाकू इच्छिणाऱ्या तरुण-तरुणींनी हा प्रयत्न जरूर केला पाहिजे.

प्रभावी भाषा

नाटक, सिनेमा या क्षेत्रांमध्ये गाजलेल्या अभिनेत्यांकडे हावभावांची, हातवाऱ्यांची आणि शब्दांची अशा तिन्ही प्रकारच्या भाषा उत्कृष्ट असतात. विविध प्रकारच्या प्रसंगांना आपल्या अभिनयाद्वारे, शब्दांच्या फेकीने ते जिवंत करतात. भावपूर्ण हावभाव, पोषक हालचाली आणि हुकमी वाणी यांमुळे त्यांचा अभिनय आपल्या स्मृतीत कोरला जातो. काही अभिनेत्यांना शरीरसंपदा, परिस्थिती यांची प्रथमपासूनच साथ मिळालेली असते. काहींना मात्र आपला बुटकेपणा, स्थूलपणा, चिरका आवाज अशा कितीतरी उणिवांवर प्रयत्नपूर्वक मात करावी लागते. आणि पुन्हा प्रत्येक नवी भूमिका उठावदार, सार्थ होण्यासाठी वेगळी तयारी करावी लागते.

कदाचित आपल्याला उत्कृष्ट अभिनेता व्हायचे नसेल, होणे शक्य नसेल पण म्हणून व्यक्तिमत्त्वामध्ये जिवंतपणा आणणाऱ्या, चेतना निर्माण करणाऱ्या व्यक्तिमत्त्वाच्या या प्राणमय अंगाकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. निरीक्षण, वाचन, मनन, लेखन, श्रवण अशा निरनिराळ्या मार्गांचा अवलंब करून आपल्याला पुढे जाता येईल. चेहऱ्यावरचे भाव प्रयत्नपूर्वक आनंदी, उत्साही ठेवता येतील. वार्धक्यामध्ये चेहऱ्यावरच्या सुरकुत्या कशा असतील, हे आताच ठरत असते. त्यामुळे आतापासून हसतमुख चेहरा ठेवणे

जरुरीचे आहे. प्रत्यक्ष कोणाच्या मार्गदर्शनाखाली अभिनयाचे शिक्षण घेता येत नसले, तरी निरीक्षण, सराव यांमुळे ते काही प्रमाणात तरी साध्य होईल. वाणीचे प्रभुत्व मिळवण्यासाठी मनन; प्रभावी वक्त्यांच्या, नटांच्या बोलण्याचे श्रवण, निरीक्षण अशा कृतींवरच प्रामुख्याने अवलंबून रहावे लागेल. नाट्यवाचन, वक्तृत्व, कथाकथन, काव्यवाचन अशा उपक्रमांमध्ये भाग घेतल्यामुळे वाणी निश्चितपणे सुधारेल.

वाणीविषयी विचार करताना गायनकलेकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही, कारण त्याद्वारेही व्यक्तिमत्त्व व्यक्त होते. गायनकौशल्य मुख्यत: स्वरयंत्र व कर्णयंत्राच्या कार्यक्षमतेवर अवलंबून असते आणि ती कार्यक्षमता बरीचशी उपजतच असते. पण तरीही त्या जोडीला सराव हवाच. विष्णू दिगंबर पलुस्कर, अब्दुल करीम खाँ, भीमसेन जोशी, लता मंगेशकर यांनी संगीताची आराधना वर्षानुवर्षे तपश्चर्या करून केली आहे. म्हणजे निसर्गाने आपल्याला जे दिले आहे, त्यात प्रयत्नपूर्व भर घालावी लागते.

विद्याजीवी माणसाच्या आयुष्यात इतर शारीरिक कौशल्यांइतकेच लेखनाच्या कृतीलाही महत्त्व असते. सुवाच्य हस्ताक्षरही व्यक्तिमत्त्वाविषयी काही सांगू शकते. 'हस्ताक्षरावरून व्यक्तिमत्त्व ओळखा' अशा विषयावर आपल्याला ऐकायला, वाचायला मिळते. गोलाकार, चौकोनी ठेवण असलेले, किरटे, धावते, फताडे, लहान-मोठे, उभट, डाव्या-उजव्या बाजूला कललेले, सरळ अशा हस्ताक्षरांच्या विविध प्रकारांमधून दृष्टोत्पत्तीस येणाऱ्या व्यक्तिमत्त्वांच्या विविध पैलूंविषयीचे विवेचन त्यांमध्ये आढळते. त्यामधील सत्यासत्यता शास्त्रशुद्ध संशोधन ठरवील. मात्र हस्ताक्षर हा व्यक्तिमत्त्वाचा एक भाग आहे एवढे निश्चित. कित्ता गिरवण्याच्या प्रचलित मार्गाने हस्ताक्षर सुवाच्य करता येते.

■ ● ■

३

व्यक्तिमत्त्वाचे अंतरंग

फक्त अन्नमय वा प्राणमय कोशांवरच व्यक्तिमत्त्वाचे मोजमाप करणे चुकीचे होईल. आपल्याला अशा कित्येक व्यक्ती माहीत आहेत की, ज्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाची ही बाह्यांगे आकर्षक नव्हती आणि तरीही त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा प्रभाव आपल्यावर आहे. हे कसे घडले? संत चोखामेळा यांनी म्हटलेच आहे की, 'ऊस डोंगा परि रस नोहे डोंगा', काय भुललासी वरलिया रंगा?' म्हणजे ऊस वेडा-वाकडा असला तरी त्यातील रस मधुरच असतो. वरच्या रूपाने कशासाठी मोहित व्हायचे?

'वेष असावा बावळा, परि अंतरी नाना कळा' असे म्हणणे आजकालच्या कपड्यांच्या फॅशन्सच्या जगात, मेकअपच्या काळात धाडसाचे आहे. कारण वेष पाहून आपण व्यक्तीचा अंदाज घेणार. अंतरीच्या 'कला' पहायला फुरसत कोणाला आहे? पण कोणाच्याही जसजसे जवळ जाऊ, तसतसे त्याचे अंतरंग आपल्याला सुखावते किंवा दुखावते. अतिशय व्यवस्थित, फॅशनेबल पेहराव केलेल्या व्यक्तीमध्ये, मिष्ठास बोलणाऱ्या व्यक्तीमध्ये काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर अशा षड्रिपूंचा स्वैर संचार आहे असे कळले तर आपण तिचा सहवासच काय, पण संसर्गही टाळू! याउलट प्रथमदर्शनी प्रभाव न पडलेल्या व्यक्तीच्या जवळ गेल्यावर, तिच्या व्यक्तिमत्त्वाचे एकेक पदर उलगडत गेल्यावर ती अधिकाधिक आवडू लागते. ही कोणती जादू आहे? बाह्यांगाच्या प्रभावापेक्षा अंतरंगाचा प्रभाव जास्त टिकाऊ आहे.

मनोमय कोश

व्यक्तीच्या अंतरंगाला 'मन' असे सर्वसमावेशक नाव देता येईल. या मनाचे स्वरूप काय? ते कुठे असते? ते काय असते?

कवयित्री बहिणाबाई चौधरी यांनी या मनाचे रोजच्या व्यवहारातील वस्तू, कल्पना यांच्या उपमा देऊन यथार्थ वर्णन केले आहे. सुरुवातीला त्या म्हणतात, 'मन वढाय वढाय उभ्या पिकातलं ढोर' मन हे उभ्या पिकातल्या गुराप्रमाणे ओढाळ आहे. त्या पुढे म्हणतात—

'मन पाखरू पाखरू त्याची काय सांगू मात
आता व्हतं भुईवर गेलं गेलं आभायात!'
मन एका क्षणी भुईवर असते, तर दुसऱ्या क्षणी पार आकाशात जाते.
'मन एवढं एवढं जसा खाकसाचा दाना
मन केवढं केवढं? आभायातबी मायेना!'

मन हे खसखशीच्या दाण्याएवढे असते आणि आभाळाएवढेसुद्धा होते. त्याचे रूप, त्याचा ठावठिकाणा कुणी सांगावा? आणि समजा एखाद्याच्या मनाचा पत्ता लागला तरी बाकीच्यांच्या मनाचे काय? कारण 'पिंडे पिंडे मतिर्भिन्ना' या उक्तीनुसार एकाच्या मनाची ठेवण पूर्णपणे दुसऱ्याच्या मनासारखी असणे केवळ अशक्य आहे. एकाच आईच्या उदरातून एकाच वेळी जन्म घेतलेल्या जुळ्या मुलांच्या बाबतीतसुद्धा हे खरे आहे.

या मनात असते तरी काय काय? आपल्याल्या माहीतच आहे की, भावना, इच्छा, आकांक्षा, प्रवृत्ती, प्रेरणा आपल्या मनात असतात. इच्छा, आकांक्षा तरी किती विविध प्रकारच्या असतात! अन्नाचे सेवन करणे, शरीराचे संरक्षण करणे अशा मूलभूत गरजा; शेजारच्यांसारखा टी.व्ही. सेट आपल्याकडे असावा अशा प्रकारच्या इच्छा; आणि आपण मानवजातीसाठी काहीतरी कार्य करावे, मोठा संशोधक व्हावे अशा मोठमोठ्या आकांक्षा! मनातील आनंद, दु:ख, प्रेम, आदर, कौतुक, द्वेष, तिटकारा अशा भावनांमुळे तर जीवनाला अर्थ प्राप्त होतो. मात्र हे खरे आहे की, या भावना संमिश्र स्वरूपात व कमी-जास्त तीव्रतेने आढळतात. म्हणजे एखाद्या अध्यापकाविषयी एखाद्या विद्यार्थ्याला प्रेम वाटत असले तरी एवढी एकच भावना नसते, तर आदरयुक्त प्रेम वाटत असते. तसेच दोन विद्यार्थ्यांना एकाच अध्यापकाविषयी वाटणाऱ्या प्रेमाच्या उत्कटतेमध्येही फरक असू शकतो.

व्यक्तीमध्ये एखादी भावना, वागण्याची पद्धत वारंवार दिसून आली, तर तो तिचा 'स्वभाव' आहे, 'वृत्ती' आहे असे आपण म्हणतो. उदाहरणार्थ, रागीट स्वभाव, कामसू वृत्ती. ऑलपोर्ट या मानसशास्त्रज्ञाने काही स्वभावधर्म महत्त्वाचे मानले आहेत आणि ते मान्यता पावले आहेत. मोकळेपणा हे स्वभावाचे एक टोक असले तर संकोचीपणा हे दुसरे टोक आहे. एखाद्याचा स्वभावधर्म या दोन टोकांच्यामध्ये नेमका कुठे आहे, ते शोधता येते. अशाच प्रकारे अंतर्मुखता-बर्हिमुखता, वरचढपणा-नमतेपणा, आत्मविश्वास-आत्मसाशंकता, सहवासप्रियता-एकांतप्रियता असे काही स्वभावधर्म त्याने सुचवले आहेत.

भावना, इच्छा, प्रेरणा, प्रवृत्ती या व्यक्तिमत्त्वाच्या प्राथमिक मानसिक प्रक्रिया आहेत, असे म्हटले; तर रुची, अभिरुची, छंद, अभिवृत्ती या प्रगल्भ मानसिक प्रक्रिया आहेत असे वाटते. याचे कारण म्हणजे त्यांना वैचारिक बैठक असते. मागे आपण अभिनय, क्रीडा, वक्तृत्व या क्षेत्रांमधील अग्रगण्य व्यक्तींची उदाहरणे पाहिली. त्यांच्या अप्रतिम कौशल्यांचे मूळ या मनात आहे. त्या विशिष्ट कामाची आवड, जिद्द, एकाग्रता, चिकाटी यांमुळेच ते त्या कामात श्रेष्ठ यश मिळवतात.

मनाच्या वेगवेगळ्या अवस्था असतात. त्यांना मनोऽव्यथा, चित्तवृत्ती, मन:स्थिती असे म्हणता येईल. 'मूड' हा त्यासाठी वापरला जाणारा प्रचलित शब्द आहे. उदास,

विचारमग्न, भारावलेली, आनंदी अशा कितीतरी प्रकारच्या मनोऽवस्था असतात. त्यांचे वैशिष्ट्य म्हणजे त्या तात्कालिक असतात.

विकारांचा, षड्रिपूंचा वासही या मनातच असतो. आपले हे सहा शत्रू म्हणजे काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर हे होत. क्रोध, मत्सर, लोभ यांचा आणि आपला चांगलाच घरोबा असतो! काम म्हणजे विविध वासना, मोह म्हणजे भ्रम (ओढ किंवा हाव नव्हे!) आणि मद म्हणजे गर्व. 'गर्वाचे घरी खाली' या म्हणीमध्ये सांगितल्याप्रमाणे अभिमान, स्वाभिमान यांचे गर्वात रूपांतर झाले की त्या व्यक्तीची किंमत कमी होते. षड्रिपूंमध्ये भीतीचाही समावेश करता येईल. या सातही विकारांमुळे व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासामध्ये अडथळे निर्माण होतात. भीती ही वस्तू, कल्पना, व्यक्ती यांची असू शकते आणि ती बहुधा व्यक्तीच्या अनुभवांवर अवलंबून असते. लहान मुलांना बागुलबुवा, अंधार यांची भीती वाटते. कुणाला पोहण्याची भीती वाटते, तर कुणाला समुदायापुढे व्याख्यान देण्याची भीती वाटते.

पुष्कळदा अनोळखी व्यक्ती, नवीन स्थळ, वेगळे काम यांना सामोरे जाताना ताण, दडपण जाणवते. वय वाढते तसे चिंता, काळजी यांचे प्रमाणही वाढते. शाळेत गेलेल्या नातवाला घरी परतायला नेहमीपेक्षा उशीर झाला तर आजी आत-बाहेर करायला लागते. घरात कुणी थोडे आजारी झाले तर ती अस्वस्थ होते.

या मनोविकारांचा अतिरेक झाला, त्या व्यक्तीला किंवा इतरांना त्यांचे दुष्परिणाम भोगावे लागले की, त्या व्यक्तीमध्ये विकृती निर्माण झाली असे म्हटले जाते. उदाहरणार्थ, समूहापुढे तर राहोच, पण एखाद्या नव्या माणसापुढे येणेसुद्धा रुचत नाही, स्वत:ला सतत चार भिंतीमध्ये कोंडून घेऊ इच्छितो, अशा मनोरुग्णाला 'सोशल फोबिया' झाला आहे असे म्हणतात.

परस्परविरोधी इच्छा, प्रेरणा, प्रवृत्ती यांच्यामुळे मनात द्वन्द्व निर्माण होते व त्याचे निराकरण न झाल्यासही विकृती निर्माण होते. एकीकडे वडिलांचा वकिलीचा व्यवसाय पुढे चालवण्याची इच्छा असते, पण दुसरीकडे त्याचवेळी अभियांत्रिकी शाखेमध्ये पदवी घेण्याचीही इच्छा असते. या दोन्हीही इच्छा एकाच वेळी पूर्ण करणे अवघड असल्यामुळे द्वन्द्व निर्माण होते. अशा प्रकारची द्वन्द्वे आपल्याला सतत अनुभवावी लागतात आणि सामान्यत: आपण त्यावर बरावाईट तोडगा शोधतो. तो न शोधल्यास, म्हणजे वरील उदाहरणामध्ये मनात तीव्र असंतोष ठेवून वकिलीचा व्यवसाय - आयुष्याचे वळण - स्वीकारल्यास व्यवसायात पुरेसे यश न मिळण्याची आणि त्यामुळे वैफल्य येण्याची, विकृती उत्पन्न होण्याची शक्यता असते.

असे हे मन अथांग आहे. एखाद्याच्या वागण्यावरून, बोलण्यावरून त्याच्या मनात काय आहे, हे सांगणे कठीण. खरे तर आपल्याला स्वत:लाच आपल्या मनाचा थांग नसतो. अंतर्मनातील प्रक्रिया कळत नाहीत! प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ सिग्मंड फ्रॉईड यांनी मनाचा विचार करताना मनाच्या तीन पातळ्या असतात असे प्रतिपादन केले : तत् (ID), अहम् (Ego) आणि अत्यहम् (Superego). तत् हे व्यक्तीच्या इच्छा, आकांक्षा, वासना व्यक्त करते; अहम् हे वास्तववादी विचाराचे निदर्शक आहे; आणि अत्यहम् नैतिक बंधने लादते असे त्यांनी मानले. यातल्या तत्‌ची आपल्याला जाणीवच नसते.

अंतर्मनातील प्रक्रियांप्रमाणेच अंत:स्त्रावी ग्रंथींच्या स्त्रावावरही स्वभाव अवलंबून असतो. सामान्यत: व्यक्तीची शारीरिक व भावनिक वाढ व व्यक्तीचे कामवर्तन या ग्रंथींच्या कार्यावर अवलंबून असते.

विशिष्ट भावना निर्माण होण्यावर आणि किती प्रमाणात निर्माण होते यांवर आपले फारसे नियंत्रण नसले, तरी ती व्यक्त करण्याची पद्धत आपण नियंत्रित करू शकतो. रस्त्याने चालताना एखाद्याचा धक्का लागल्यास आपली भावना वेगवेगळ्या प्रकारे व्यक्त करता येते. त्याला उलट धक्का द्यायचा, त्याच्याशी बोलाचाली करायची की, धक्का लागण्याच्या कारणाचा विचार करायचा हे आपण ठरवतो. म्हणजे व्यक्तिमत्त्वाचा हा मनोमय कोशसुद्धा घडवता येतो.

मन स्वस्थ, समृद्ध

सुरक्षितता ही मानसिक आरोग्याची मूलभूत गरज आहे. आई-वडील, घर, समाज यांमध्ये आपण ही सुरक्षितता शोधतो. भावनांचे संतुलन हेही मानसिक आरोग्यासाठी पोषक आहे. आरोग्यदायी, विकसित मनामध्ये सद्‌गुण, सद्‌भावना, सत्प्रेरणा यांचे अधिराज्य असते. एकाग्रता, निश्चय, उत्साह यांच्या पाठबळामुळे मन समृद्ध होते. विकसित मनाच्या व्यक्तीने केलेल्या कायिक, वाचिक, मानसिक कृतींमध्ये तादात्म्य आढळते. त्या एका सूत्राने नियंत्रित केल्या आहेत असे लक्षात येते. नवे अनुभव घेण्याची ओढ, संकटांना खंबीरपणाने तोंड देण्याची क्षमता, भरपूर उत्साह ही विकसित मनाची आणखी काही वैशिष्ट्ये होत. ही वैशिष्ट्ये नवतरुण तरुणींमध्ये तर निसर्गत: असतातच. काहीतरी नवे-वेगळे करण्याची इच्छा, साहसे करण्याची खुमखुमी या वयामध्ये असते, आणि ती जोपासणे महत्त्वाचे असते. तिला विधायक स्वरूप देणे केव्हाही श्रेयस्कर आहे. त्यासाठी गिर्यारोहण, अश्वारोहण अशा उपक्रमांमध्ये भाग घेता येईल. तसेच साहस-सहली आयोजित करता येतील, धाडसी कामे करता येतील.

समर्थ रामदासस्वामींनी म्हटले आहे की, 'नाना रत्ने आभूषणे, शरीर शृंगारिले। विवेके, विचारे, राजकारणे अंतर शृंगारिले॥' दागदागिने, कपडेलत्ते यांनी शरीर सुशोभित करायचे, तर विवेक, संयम यांनी अंतरंग सजवायचे.

व्यक्तिमत्त्वाच्या मानसिक बाजूचा विचार करताना विकार, दुर्गुण, गंड, पूर्वग्रह हे दूर करायला पाहिजेत. पण नुसते दूर करायला पाहिजेत, असे म्हणून ते दूर होणार आहेत का ? बहिणाबाई चौधरींनी म्हटलेच आहे :

'मन जह्यरी जह्यरी त्याचं न्यारं रे तंतर
अरे इंचू, साप बरा त्याले उतारे मंतर !'

विंचू, सापे यांचे विष मंत्र, औषधपाणी यांनी उतरवता येते; पण मनातील दुष्प्रवृत्तींवर कोणता उतारा आहे ? त्यांचे तंत्र वेगळेच आहे.

सर्वांत प्रथम आपल्या स्वभावात दोष आहेत हे मान्य केले पाहिजे. ते कोणते, ते त्रयस्थाच्या भूमिकेतून स्वत:च्या वर्तनाचा विचार करून शोधले पाहिजेत. मग मनन, चिंतन यांच्या मदतीने ते नाहीसे करता येतील. जप करणे, ध्यान, उपासना हे त्याचे काही मार्ग आहेत. त्या तिन्हींमध्ये चित्तवृत्ती एकाग्र करणे महत्त्वाचे आहे. जप, ध्यान, एकाग्रता हे शब्द वाचून, 'या अध्यात्माच्या गोष्टी आपल्यासाठी नाहीतच; म्हातारपणी

वेळ असला तर बघू', असेच विचार प्रथम मनात येतील. पण एकाग्रतेने, शास्थशुद्धतेने एखाद्या गोष्टीचा विचार आपण करतच असतो. आणि तेच चिंतन, ध्यान होय. त्यासाठी एकांत हवाच असे नाही. मात्र ते जाणीवपूर्वक, सातत्याने व्हायला हवे.

प्रश्नांपासून लांब पळण्यापेक्षा त्यांमध्ये शिरायला हवे. वडिलांच्या इच्छेला मान देऊन वकील व्हायचे की, स्वत:च्या इच्छेप्रमाणे इंजिनीअर व्हायचे, हे द्वंद्व डावलून चालणार नाही; तर मानसशास्त्रीय कसोट्यांची मदत घेऊन यांपैकी कोणत्या शाखेमध्ये उत्तम यश मिळणे आपल्याला शक्य आहे ते पाहावे लागेल. आर्थिक बाजूचा विचार करावा लागेल. असा साकल्याने विचार केल्यावर द्वंद्व शिल्लक राहणारच नाही.

वय वाढले की जबाबदाऱ्या वाढतात. स्त्री-पुरुष दोघांनाही कुटुंबाचा आर्थिक भार उचलणे आवश्यक होते. कुटुंबियांचे आजारपणे, लहानांची शिक्षणे करायची असतात. घरातील व घराबाहेरील चिंता, काळज्या यांनी चित्त व्यग्र होते. पण या सगळ्यांना पुरून उरायचे असते. पुढे जायचे असते. त्यासाठी समर्थ मन हवे. दुबळे मन उपयोगाचे नाही. आर्थिक परिस्थिती हलाखीची आहे किंवा होती, सामाजिक दर्जा, खालचा आहे किंवा होता; त्यामुळे मन दुबळे झाले आहे, असे म्हणणे समर्थनीय नाही. अशा परिस्थितीतून पुढे आलेल्या, उत्तम मन:स्वास्थ्य लाभलेल्या कितीतरी व्यक्ती आपल्याला दिसतात. उलट असेही म्हणता येईल की, अशांचे व्यक्तिमत्त्व तावून-सुलाखून तयार झालेले असते.

'अंतरीचे धावे स्वभावे बाहेरी' या उक्तीमध्ये म्हटल्याप्रमाणे व्यक्तीच्या 'अंतरा'मध्ये अंतरंगामध्ये जे असते ते स्वभावाच्या रूपाने व्यक्त होते. व्यक्तीच्या अंतरंगात, मनात काय काय असते ते आपण पाहिले. बुद्धी, अहंभाव आणि या सगळ्यांचे नियंत्रण करणारे केंद्र आत्मा हेही अंतरंगामध्ये असतात. त्यांपैकी बुद्धीचा विचार विज्ञानमय कोशामध्ये, तर अहंभावाचा विचार आनंदमय कोशामध्ये केलेला आहे.

विज्ञानमय कोश

बुद्धी आणि बुद्धीबरोबरच बौद्धिक गुण, म्हणजे बुद्धीच्या अनुषंगाने येणारे गुण, आणि आपण बुद्धीच्या आधारे प्राप्त केलेले ज्ञान, कला, कौशल्ये, विद्या यांचा समावेश विज्ञानमय कोशामध्ये होतो.

बुद्धी म्हणजे काय ? ती कोणाजवळ असते ? एखादा अतिशय बुद्धिमान असतो म्हणजे त्याच्याजवळ नेमक्या कोणत्या गोष्टी जास्त असतात ? एखाद्या उदाहरणाने स्पष्ट होईल. पायथागोरसच्या सिद्धान्ताचा आपल्याला अभ्यास करायचा असेल, तर प्रथम आपण तो सिद्धान्त नीट समजावून घेतो, लक्षात ठेवतो. भूमितीवरील प्रश्न सोडवताना या सिद्धान्ताचा उपयोग कोणत्या प्रकारे होऊ शकेल ते पाहतो. नंतर ताळा करून उत्तर पडताळून पाहतो. बुद्धीमध्ये अशा विविध प्रक्रिया करण्याच्या क्षमतांचा समावेश होतो. या क्षमतांनाच ग्रहणशक्ती, स्मरणशक्ती, विचारशक्ती, कल्पनाशक्ती, निर्णयशक्ती असे म्हणता येईल.

माहिती किंवा ज्ञान टिपकागदाप्रमाणे टिपून घेण्याची, समजावून घेण्याची क्षमता म्हणजे ग्रहणशक्ती. हे टिपलेले ज्ञान साठवून ठेवून योग्य वेळी आठवण्याची क्षमता म्हणजे स्मरणशक्ती. 'Wax to receive and marble to retain' (ठसा ग्रहण करताना मेणाप्रमाणे

आणि तो टिकवून ठेवताना संगमरवराप्रमाणे) असे चांगल्या ग्रहण व स्मरणशक्तीचे वर्णन केले जाते. विचारशक्ती म्हणजे गुंतागुंतीच्या परिस्थितीचे आकलन करून घेऊन, तर्काच्या आधारे तुलना करून, वर्गीकरण करून, सुसंगती प्रस्थापित करून काही एक निष्कर्ष काढण्याची क्षमता. आणि कल्पनाशक्ती म्हणजेच प्रतिभाशक्ती. विविध कल्पना सुचणे, इतरांना न सुचतील अशा खूप कल्पना सुचणे ही प्रतिभाशक्ती होय. म्हणूनच कवींच्या प्रतिभेविषयी बोलताना 'जे न देखे रवी, ते देखे कवी' असे म्हटले आहे. ज्यांची प्रतिभाशक्ती जागृत असते ते नवीन नवीन गोष्टी, कविता, लेख लिहू शकतात; कोडी, चुटके, विनोद तयार करू शकतात. अशी नवनिर्मितीची क्षमता त्यांच्यापाशी असते. निर्णयशक्ती म्हणजे बरे-वाईट, खरे-खोटे पारखण्याची शक्ती होय. असे पारखण्यासाठी एखादा लेख, कविता, कादंबरी यांतील विचार, कल्पना यांचे रसग्रहण करता येणे, त्यांवर चिकित्सक टीका करणे, त्यांची इतर साहित्याशी तुलना करणे हे आवश्यक आहे. नवी कोडी, समस्या तयार करण्याबरोबरच त्यांची उत्तरे मिळवणे हेही प्रगल्भ बुद्धीचे लक्षण आहे. ही समस्या-परिहारशक्ती होय. यांपैकी जितक्या जास्त शक्ती जितक्या जास्त प्रमाणात एखाद्याजवळ असतील, तितका तो बुद्धिमान!

बुद्धीच्या पैलूंचे वेगळ्या प्रकारेही वर्गीकरण करता येते. ते म्हणजे दैनंदिन व्यावहारिक बुद्धी आणि विशिष्ट क्षेत्रातील बुद्धी. जेवणे, शरीराची स्वच्छता राखणे, चालणे, कपडे धुणे अशा दैनंदिन कामांसाठी विशिष्ट शिक्षणाची गरज नसते. पण बुद्धीची असते. ही झाली व्यावहारिक बुद्धी किंवा 'कॉमन सेन्स'. प्राण्यांना बुद्धी असते आणि ती या पातळीवरच असते. मनुष्यप्राणी मात्र यापुढे जाऊन अमूर्त, वैचारिक पातळीवर कामे करतो. मनुष्य आपल्याजवळील माहिती, अनुभव यांच्या आधारे पुढे उडी घेऊन भविष्याविषयी अंदाज बांधतो. आडाखे मांडतो, शोध लावतो, सिद्धान्त मांडतो, तत्त्वे सांगतो. ही झाली अधिक प्रगत अमूर्त बुद्धी. शिक्षणामुळे ही बुद्धी गणित, शास्त्र, साहित्य अशा विशिष्ट ज्ञानक्षेत्रांत अधिक कार्यक्षम होऊ शकते.

एकूण ज्ञान हे भाषा, चिन्हे, प्रतिमा आणि वर्तणूक अशा चार माध्यमांमधून व्यक्त होते. ज्ञानाच्या या चार प्रमुख क्षेत्रांमध्ये सर्वांना सारखीच गती असत नाही. अशा विशिष्ट क्षेत्रांमध्ये गती असणाऱ्या बुद्धीलाच अभिक्षमता (ऑप्टिट्यूड) म्हणतात. लेखक, व्याख्याते, कवी यांचे भाषेवर प्रभुत्व असते. अंक ही एक प्रकारची चिन्हे होत. त्यांचे खेळ खेळणारे गणितज्ञ, शॉर्टहँड जाणणारे अशांची बुद्धिमत्ता चिन्हांमध्ये व्यक्त होते. चित्रकार, शिल्पकार, वास्तुशिल्पी (आर्किटेक्ट) यांच्या बौद्धिक कृती प्रतिमांच्या माध्यमातून व्यक्त होतात. ही चित्रे, मूर्ती, रेखाटने डोळ्यांनी दिसतात. नृत्यामधील हालचाली, पदन्यास लय हीसुद्धा डोळ्यांनी दिसते. अनुभवता येते. म्हणून नृत्यकलेतील पारंगतता हे प्रतिमारूपातील बुद्धीचे लक्षण होय. ज्ञानेंद्रियांना जाणवणारे ज्ञान म्हणजे प्रतिमारूप क्षेत्र असा व्यापक अर्थ घेतल्यास, श्रवणसुख देणारे वाद्यसंगीत व गायन हेही त्यात समाविष्ट होईल. ताल, लय, स्वर हे संगीतामध्येही असतातच. कुशल संघटक, लोकप्रिय नेते, व्यवस्थापक हे व्यक्तींचे स्वभाव. त्यांच्या भावना. व्यक्तींची एकमेकांमधील नाती ओळखण्यात तयार असतात. म्हणजेच ते वर्तणुकीचे तज्ज्ञ असतात. प्रत्यक्ष व्यवहारामध्ये सगळ्या बौद्धिक कामांची या चार क्षेत्रांमध्ये विभागणी करणे कठीण जाईल,

कारण ती एकमेकांमध्ये मिसळलेली असतात. तसेच या क्षेत्रांमध्ये श्रेष्ठ-कनिष्ठ कोणते ते ठरवणेही व्यर्थ आहे. कारण नावाजलेला संगीतकार आणि गणिताचा प्राध्यापक हे दोघेही बुद्धिमान असू शकतात. फक्त त्यांची क्षेत्रे वेगवेगळी आहेत.

जिज्ञासा, संभाषणचातुर्य, सर्जनशीलता, स्वतंत्र निर्णयशक्ती, चिंतनशीलता, विनोदबुद्धी अशा गुणांना बौद्धिक गुण म्हणता येईल. कारण त्यांना भावनेपेक्षा बुद्धीची जास्त आवश्यकता असते. 'हे का', 'ते का' असे विचारणाऱ्या छोट्यांना 'मी सांगतो ते ऐक- जास्ती प्रश्न विचारू नकोस' असे जेव्हा आपण म्हणतो, तेव्हा त्यांच्या जिज्ञासेला वाव मिळत नाही. पण 'झाडावरचे सफरचंद जमिनीवर का पडले' या प्रश्नाची चिकित्सा करताना न्यूटनला गुरुत्वाकर्षणाचा शोध लागला हे लक्षात घेतले पाहिजे. म्हणजे फालतू चौकशा नकोत, पण चौकसपणामुळे आपल्याला खूप माहिती मिळते हे निश्चित. बिरबलाच्या हजरजबाबीपणाच्या. चातुर्याच्या गोष्टी आपण वर्षानुवर्षे ऐकत आहोत, सांगतो आहोत. सर्जनशीलता, प्रतिभाशक्ती हा खास कलाकार, शास्त्रज्ञ यांचा प्रांत होय. स्वतंत्र निर्णयशक्ती असणाऱ्या व्यक्ती अधिकारपदे मिळवतात. संभाषणचातुर्य, विनोदबुद्धी असणाऱ्या व्यक्ती मित्रमंडळींमध्ये लगेच लोकप्रिय होतात, त्यामुळे या बौद्धिक गुणांची जोपसनाही व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासासाठी आवश्यक आहे.

विज्ञानमय कोशामध्ये स्मृतीचा ठेवा, माहितीचा साठा यांचाही समावेश होतो. म्हणजे लक्षात ठेवण्याची शक्ती आणि जे लक्षात ठेवतो ते, या दोन्हींचा अंतर्भाव या कोशामध्ये होतो. ज्याला विविध क्षेत्रांतील गोष्टींची विपुल माहिती असते, त्याला आपण विद्वान म्हणतो. आणि या साठवलेल्या माहितीचा योग्य प्रसंगी, योग्य प्रकारे वापर करण्याची समयज्ञताही त्याच्याजवळ असली तर त्याला शहाणाही म्हणतो! ते शहाणपण नसले, तर तो विद्येचा व्यर्थ भार वागवणारा पढतमूर्खच ठरतो!

बुद्धीच्या आधारे मिळवलेले ज्ञान, विद्या, कौशल्ये ही पुढच्या पिढीत नैसर्गिकरित्या संक्रमित होत नाहीत. म्हणजे चित्रकाराची चित्रकला, पंडिताची विद्या ही आनुवंशिक नाही. ती त्यांना वाडवडिलांकडून मिळालेली नाही आणि ते आपल्या मुलाबाळांना ती देऊही शकणार नाहीत. मात्र ज्या बुद्धीच्या आधारे ती मिळवली ती बुद्धी काही अंशी आनुवंशिक असते. पण पुष्कळ अंशी ती परिस्थितीवरही अवलंबून असते. आणि त्यामुळेच तिचा प्रयत्नपूर्वक विकासही करता येतो.

बुद्धी कुशाग्र, प्रगल्भ

शाळा-कॉलेजमधील शिकविण्याची पद्धत, अभ्यासक्रम, परीक्षापद्धती पाहिली तर त्यामुळे एखाद्याच्या माहितीचा, स्मृतीचा साठा वाढतो असे लक्षात येते. पण बुद्धीचा विकास करण्याचे प्रयत्न केले जातात का? किती प्रमाणात केले जातात? बुद्धीचा विकास कसा करावा?

बुद्धीचा विकास बाळ गर्भावस्थेमध्ये असल्यापासून होऊ शकतो. जन्मापूर्वी व जन्मानंतर बाळाचे योग्य पद्धतीने पोषण झाल्यास त्याच्या मेंदूची व पर्यायाने बुद्धीची वाढ व्यवस्थित होते. घरातील वातावरणही बुद्धीच्या विकासामध्ये महत्त्वाचे ठरते. शास्त्रशुद्ध विचार, जिज्ञासा, स्मरणशक्ती, माहिती मिळविणे यांचे मोल ज्या घरात ओळखले जाते त्या घरातील मुले चुणचुणीत असतील यात शंका नाही. प्रेमळ, उत्साही, प्रेरक,

लोकशाहीवादी वातावरण यांचा लाभ घरी, शाळेमध्ये व अन्य ठिकाणी झाला तर बुद्धिमत्ता व्यक्त करण्यास निश्चित संधी मिळेल. बौद्धिक खेळ खेळणे, विविध प्रकारची कोडी सोडवणे, पाठांतर करणे यामुळे बुद्धीला प्रशिक्षण मिळते.

विविध प्रकारचे अनुभव घेण्यामुळेही वैचारिक समृद्धता प्राप्त होते. शिबिरे, सहली यांमुळे वेगवेगळ्या व्यक्तींशी आपला संबंध येतो, इतर गावे पाहता येतात. देशाटन, पंडित-मैत्री, सभेत संचार केल्याने बहुश्रुतता वाढते हे सर्वश्रुत आहेच!

आपण यापूर्वी बुद्धीच्या विविध अंगांचा, पैलूंचा विचार केला. त्यावरून एक गोष्ट लक्षात येते की, सांगकाम्याला फारसे डोके वापरावे लागत नाही. कुत्रा, हत्ती, माकड असे प्राणी किंवा यंत्रेही सांगितलेली कामे चोख बजावतात. पण मग डोके केव्हा वापरावे लागते? तर जेव्हा स्वतंत्रपणे विचार करायचा असतो, तारतम्य बाळगून निर्णय घ्यायचा असतो, प्राप्त परिस्थितीवर मात करायची असते, तेव्हा बुद्धीचा वापर विशेषत्वाने करावा लागतो. म्हणजे अशा प्रकारे बुद्धीचा वापर सतत केला तर सरावामुळे बुद्धीची वाढ होईल. वर्गात, घरी, मित्रमंडळींमध्ये चर्चा, वादविवाद केल्यास ही संधी मिळेल. स्वाध्यायामुळेही हे साध्य होईल. त्यामुळे एकाग्रता कशी मिळवावी, विचार कसा करावा, विचार कसा मांडावा याचे शिक्षण मिळते. ग्रहणशक्ती वाढते. कल्पनाशक्ती विकसित करताना 'एखाद्या प्रश्नाची जास्तीत जास्त उत्तरे - मग प्रथमदर्शनी ती चूक का असेनात - शोधायची' असे एक तंत्र आहे. ही तंत्रे आत्मसात केल्यास निश्चितच फायदा होईल.

बुद्धिमत्ता आहे, ती विकसित केली की मग प्रश्न येतो की, **ती कशासाठी वापरावी?** तिचा विनियोग कसा करावा? उत्तम नोकरी, धंदा, व्यापार करावा, पैसा मिळवावा, इतरांवर हुशारीची छाप पाडून प्रतिष्ठा मिळवावी आणि सुखात रहावे, हे तर खरेच. पण त्याहीपुढे जाऊन स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी म्हटल्याप्रमाणे—

'जरि उद्धरणी व्यय न तिच्या हो साचा
हा व्यर्थ भार विद्येचा!'

पदव्या मिळवून त्यांचा स्वतःसाठी, कुटुंबियांसाठी उपयोग करून थांबायचे नाही, तर तिच्या, म्हणजे मातृभूमीच्या उद्धारासाठी त्या उपयोगात आणायच्या आहेत.

पण हा निर्णय कोण घेतो? तुम्ही म्हणाला ज्याचा तोच घेतो. हा ज्याचा तो म्हणजे कोण? तो कोठे असतो? तो कसा तयार होतो? व्यक्तिमत्त्वामध्ये त्याचे स्थान काय? त्याचाही विकास करता येतो का? कसा?

■ ● ■

४

व्यक्तिमत्त्वाचे केंद्र

'मी' कोण?

विविध प्रकारचे अनुभव घेत असताना एक गोष्ट होत असते. आपण स्वत:लाच विविध संदर्भांमध्ये पहात असतो. बाह्यजगातील घटनांबरोबरच स्वत:च्या शरीराचा, स्वत:च्या भावनांचाही आपण अनुभव घेतो. असे स्वत:मध्ये शिरताना लक्षात येते की, हे अनुभव घेणारा असा कुणीतरी आहे आणि त्याचा अनुभव मात्र आपल्याला घेता येत नाही. सर्व मानसिक, शारीरिक प्रक्रियांच्या केंद्रस्थानी हा जो कोणी असतो तोच **अहंकार, अहंभाव**, आपली **'मी'** पणाची कल्पना किंवा **अस्मिता** होय.

आनंदमय कोश

या 'मी'पणाच्या कल्पनेचा समावेश आनंदमय कोशामध्ये होतो.

हा 'मी'पणा व्यक्तीचे वागणे, बोलणे, विचार करणे याला जबाबदार असतो. त्याहीपुढे जाऊन मान, अपमान, प्रतिष्ठा हे त्यालाच चिकटलेले असतात. तोच आनंद अनुभवतो आणि दु:खही भोगतो.

हे घर माझे आहे, ही वह्या-पुस्तके माझी आहेत, हे मित्र माझे आहेत, ही वस्तू मी तयार केली आहे, हे घर मी बांधले आहे अशा प्रकारची भावना म्हणजे अहंकार. सर्व संघर्षांचे मूळ हा अहंकारच आहे असे म्हटले जाते. पण त्याचबरोबर हेही खरे आहे की, अहंकाराचे जे सुस्वरूप 'अहंभाव' त्यामुळे व्यक्तीची लौकिकार्थाने प्रगती होते. केलेले काम 'मी केले आहे' असे ओळखले जाणार असेल तर ते जीव ओतून केले जाते व पर्यायाने स्तुती, कौतुक, सन्मान यांचा लाभ होतो.

कोणतीही व्यक्ती स्वत:ला सतत इतर वस्तूंच्या, व्यक्तींच्या संदर्भात पाहत असते. त्यामधूनच स्वत:विषयीची कल्पना साकार होत असते. एखादीला 'तू गोरी आहेस' असे काही जणांनी म्हटले की, त्यामुळे आणि इतरांच्या वर्णाशी तुलना केल्यामुळे ती स्वत:ला गोरी समजू लागते.

विविध वस्तूंशी, व्यक्तींशी आपली विविध नाती असतात. ही नाती प्रसंग, स्थळ,

काळ, यांनुरूप बदलतात. या नात्यांचा, परस्पर-संबंधाचा विचार या कोशामध्ये केलेला असल्यामुळे या कोशाला 'सामाजिक कोश' असे म्हणता येईल. अर्थातच व्यक्तीचा 'स्व' आणि तिचे इतरांशी असलेले नाते. संबंध, या दोन्हींचाही विचार त्यामध्ये होतो.

रूढार्थाने आई, वडील, बहीण, भाऊ, मित्र अशी कौटुंबिक नाती आपल्याला माहीत आहेत. तसेच गुरु-शिष्य, मालक-नोकर, विक्रेता-गिऱ्हाईक अशीही विविध नाती, संबंध आढळतात. बसचा कंडक्टर व प्रवासी अशी नाती तात्पुरती असतात, तर कौटुंबिक नाती दीर्घकालीन असतात.

व्यक्तीची वागणूक प्रामुख्याने तीन संदर्भामध्ये असते. सृष्टी, व्यष्टी आणि समष्टी. सृष्टीशी नाते म्हणजे व्यक्तींचे निसर्गाशी, तसेच मनुष्यनिर्मित वस्तूंशी असलेले नाते; व्यष्टीशी नाते म्हणजे एका व्यक्तीचा दुसऱ्या व्यक्तीशी असलेला संबंध; आणि समष्टीशी नाते म्हणजे एका व्यक्तीचा गटाशी, समूहाशी असलेला संबंध होय. या परस्पर-संबंधांचे स्वरूप, तीव्रता, खोली हे ती व्यक्ती व तिचे ज्याच्याशी नाते आहे तो घटक यांवर अवलंबून असते. आता सृष्टी, व्यष्टी, समष्टी यांच्याशी असलेल्या संबंधांचा क्रमश: विचार करू.

आपल्या सृष्टीशी म्हणजेच **निसर्गाशी असणाऱ्या संबंधाचे** जड किंवा निर्जीव आणि चेतन किंवा सजीव वस्तूंशी असलेले संबंध असे वर्गीकरण करता येईल.

आपल्या सान्निध्यातील वस्तूंवर आपले प्रेम असते, त्यांच्यावर लोभ असतो, त्यामागे स्मृतिगंध असतो. स्वत: कमावलेल्या पैशांनी खरेदी केलेली पुस्तके किंवा क्रिकेटचे साहित्य यांचे महत्त्व आगळेच! मित्राने किंवा मैत्रिणीने एखाद्या प्रसंगी दिलेले फूल (आता सुकले असले तरी) किंवा हातरुमाल यांमध्ये एखाद्याचा जीव गुंततो!

काहीजण वस्तूंचा व्यवस्थित, नीटनेटका वापर करतात आणि त्यामुळे त्यांच्या वस्तू दीर्घकाळ टिकतात. पण धांदरटपणाने, धुसमुसळेपणाने, बेफिकिरीने वापर केल्यामुळे वस्तूंचे आयुष्य कमी होते. वस्तू फार टिकल्या की नव्या वस्तू घेता येत नाहीत, त्यामुळे वस्तूंचा काळजीपूर्वक, हळुवार वापर करू नये असे म्हणणे कितपत श्रेयस्कर आहे? पेन नीट न हाताळल्यामुळे लवकर खराब होईल, नवे पेन घेता येईल आणि अशा प्रकारे पेनचा खप वाढेल, हे तर्कशास्त्र पेनच्या उत्पादकांच्या दृष्टीने फायदेशीर असेल, अर्थशास्त्राला मानवणारे असेल, पण यामधून व्यक्तिमत्त्वाची चांगली बाजू मात्र दिसत नाही. अर्थात वस्तूंविषयी हावरटपणा, लोभीपणा, कंजूषपणा नसावा हे कोणीही सांगेल.

भारतीय संस्कृतीमध्ये वेगवेगळ्या निमित्तांनी विविध वस्तूंची पूजा केली जाते. त्यांच्याविषयी आदर व्यक्त केला जातो. झोपेतून उठल्यावर करायच्या प्रात:स्मरणामध्ये आपण जमिनीला उद्देशून म्हणतो. 'पादस्पर्शं क्षमस्व मे!' म्हणजे 'उठताना तुला माझे पाय लागले, क्षमा कर', ज्ञान, विद्या असलेल्या पुस्तकाला आपला पाय चुकून लागला तर आपण त्याला नमस्कार करतो. दसऱ्याच्या दिवशी आपण सुरी, कात्री, लेखणी, नांगर (आणि पोळपाट - लाटणेसुद्धा?) अशासारखी हत्यारे. अवजारे, तसेच यंत्रे यांची पूजा करतो. वाहनांनाही हार घालतो. शेतकरी जमिनीला 'काळी आई' म्हणतात आणि जन्मदात्या आईविषयी असलेल्या भावना, विचार शेतीशीही जोडतात. वस्तूंच्या वापरामधून निवडीमधून आपली रसिकता प्रकट होते. रंगसंगती साधून घातलेले कपडे व्यक्तीची

सौंदर्यदृष्टी दर्शवतात.

निर्जीव वस्तूंना आपण एवढे मानतो, तर सजीवांविषयी म्हणजेच वनस्पती, पशू, पक्षी यांच्याविषयीही आपल्याला प्रेम वाटते, यात नवल ते काय ? पाळीव प्राण्यांविषयी आपल्याला कृतज्ञता वाटते, यात नवल ते काय ? पाळीव प्राण्यांविषयी आपल्याला कृतज्ञता वाटते, कारण त्यांच्यापासून आपल्याला खाद्यपदार्थ मिळतात. त्यांचे श्रम आपण घेतो. बैलपोळ्यासारख्या सणांमधून आपण त्यांचे आपल्यावरचे ऋण व्यक्त करतो.

वनस्पतींचे महत्त्व वर्णन करण्याचे हे स्थान नव्हे. पण त्यांच्यावर आपले जगणे अवलंबून असते, एवढे म्हटले की पुरे. अन्न देणे, हवा शुद्ध करणे या उपयोगांबरोबरच वनस्पतींचे औषधी गुणधर्म आपल्याला व्याधिमुक्त करतात,. आपण पूजेमध्ये फळे, पाने, फुले यांचा समावेश करतो. कारण आपल्याला उपयुक्त, आदरणीय असेल ते देवाला अर्पण करण्याची आपली इच्छा असते. तुळस, वड अशा वनस्पतींची तर आपण पूजाच करतो.

मानवाचे निसर्गाकडे पाहण्याचे विविध दृष्टिकोन आहेत. असे म्हणता येईल की, आदिवासींचा दृष्टिकोन भीतीचा आहे. ते निसर्गाची भीतियुक्त पूजा करतात. पंचमहाभूतांची आपल्यावर अवकृपा होऊ नये म्हणून भीतीने त्यांना देवाचे स्वरूप दिले गेले आहे. याउलट निसर्गावर विजय मिळवण्याचा, त्याला आपला गुलाम बनवण्याचा पाश्चात्यांचा दृष्टिकोन आहे. निसर्गसंपत्तीला अक्षरश: राबवून अनंत प्रकारच्या सुखसोयी त्यांनी मिळवल्या आहेत. पण भारतीयांचा निसर्गाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन प्रगत वाटतो. आपल्यामध्ये जे आहे तेच निसर्गामध्येही आहे, ज्या परमेश्वराने आपल्याला निर्माण केले, त्यानेच जड व चेतन सृष्टीही निर्माण केली आहे— किंबहुना आपण या सृष्टीचाच एक भाग आहोत ही सहजीवनाची भावना हृद्य वाटते. जळीं, स्थळीं, काष्ठीं, पाषाणीं काही शक्ती आहे यावर आपला विश्वास आहे. थोर मानवसेवक अल्बर्ट श्वाइत्झर यांनीही 'रेव्हरन्स फॉर लाइफ' (जीवशक्तीबद्दल पूज्यभाव) हेच आपले जीवनमूल्य मानले होते.

निसर्गाप्रमाणेच **कालाकडे पाहण्याच्या दृष्टिकोनामुळेही** व्यक्तींमध्ये फरक दिसून येतो. काहींच्या कामाच्याच नव्हे, तर समारंभाच्या ठिकाणी जाण्याच्या, घरी परतण्याच्या वेळा ठरलेल्या असतात. दिलेली वेळ सांभाळण्यात ते जागरूक असतात. कामे पूर्ण करण्यात वक्तशीर असतात. त्यांची पत्रलेखन, कर भरणे, बिल देणे अशी कामेही वेळच्या वेळी होतात. त्यांना कामाचे वारंवार स्मरण द्यावे लागत नाही. मात्र काही जण दिलेली वेळ न पाळण्यात विख्यात असतात. कामाविषयी चालढकल, दिरंगाई हा त्यांचा स्वभाव असतो. अगदी सहलीला जायचे तरी अमूक एक जण निश्चितपणे वेळेआधी हजर होणार व दुसरा नक्की उशीर करणार हे ठरलेलेच असते. म्हणजे काहीजण काळाचे, वेळेचे भान ठेवतात, तर काहीजण ठेवत नाहीत. असे भान न ठेवणे, उपलब्ध वेळाचे कामाच्या दृष्टीने नियोजन न करणे, आळशीपणा हे व्यक्तिमत्त्वाला लागलेले गालबोट आहे अशी खूणगाठ बांधायला हरकत नाही. 'टाइम पास' करणे हे काही फार कौशल्याचे काम नाही. वेळ तर जातच असतो. त्या वेळात केव्हा, कोणते काम करायचे ते आपण ठरवायचे असते.

हा झाला वर्तमानकाळाचा विचार. भविष्यकाळाविषयी आपला दृष्टिकोन आशवादी किंवा निराशावादी असतो. पुढे काही चांगले घडणार आहे, अशा आशावादी दृष्टिकोनामुळे काम करायला उत्साह येतो. काहीजण, विशेषत: वृद्ध लोक भूतकाळामध्ये रमतात. 'आमच्या काळी असे होते' हे सांगण्यात त्यांना रस असतो. पण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, 'The past should be a spring-board, and not a coach to lie upon.' भूतकाळातील अनुभवांवरून प्रेरणा घेऊन भविष्यकाळामध्ये झेप घेतली पाहिजे. काळाच्या या जाणिवेची कक्षा (स्पॅन) दोनचार वर्षांपासून अनेक पिढ्यांपर्यंत विस्तारली पाहिजे. स्वप्नरंजन आवश्यक आहेच. पण स्वप्नरंजन करून थांबल्यास काय उपयोग ? प्रत्यक्ष कृती महत्त्वाची आहे.

कालाप्रमाणेच **स्थलाची** जाणीवही महत्त्वाची आहे. लहानपणी एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणच्या अंतराच्या कल्पना गंमतीशीर असतात. जाताना, गेल्यावर होणारा त्रास किंवा आनंद यावर ते ठिकाण लांब किंवा जवळ वाटते. लहानपणी पाहिलेली अंतरे, घरांची व इमारतींची उंची मोठेपणी पाहिल्यास त्यांमध्ये खूप फरक वाटतो, असा मजेदार अनुभव सर्वांनाच येतो. मोठेपणीचसुद्धा अंतर, उंची यांची अचूक कल्पना सर्वांना असतेच असे नाही. मात्र काही द्रष्ट्या व्यक्तींना आपला गाव, देश एवढेच नव्हे, तर इतर देशांमधील घडामोडींचेही उत्तम भान असते. असे स्थळ-काळाचे भान असणाऱ्या दूरदर्शी, विशाल मनोविश्व असणाऱ्या, 'हे विश्वचि माझे घर' असे मानणाऱ्या व्यक्ती विरळच !

आपण मागे पाहिल्याप्रमाणे **व्यक्तीशी** नाते म्हणजे एकाचे दुसऱ्याशी असणारे नाते होय. कौटुंबिक नाती आपल्या नित्य परिचयाची आहेत. तसेच शेजारी, एका शाळेमध्ये शिकणारे, एका गावात राहणारे, व्यवसायबंधू, खेळगडी असेही विविध सामाजिक संबंध आपल्याला ठाऊक आहेत. घरात, घराबाहेर आपण वेगवेगळ्या भूमिका पार पाडत असतो. कोठे आपण मोठ्या भावाची भूमिका बजावतो आणि जबाबदारीने, समजूतदारपणे भावंडांना सांभाळतो; तर कुठे जिद्दीने एखादा सामना खेळतो व विरोधी पक्षाशी खिलाडूपणाने वागतो. प्रसंगानुसार या भूमिकांच्या विविध छटा प्रकट होतात. जेव्हा छोटे भावंड बेशिस्तीने वागते, तेव्हा त्याला वडिलकीच्या नात्याने आपण रागवतो; तर सामन्याचे पंच योग्य निर्णय देत नसतील, तर बाणेदारपणे भांडतोदेखील !

मनोमय कोशामध्ये उल्लेख केल्याप्रमाणे एकाच्या दुसऱ्यांविषयीचा प्रेम, आदर, विश्वास, तिटकारा अशा निरनिराळ्या भावना असू शकतात. या भावनाही संमिश्र असतात. त्यांचे स्वरूप गुंतागुंतीचे असते. नमस्कार करणे, हस्तांदोलन करणे, वृद्धांना व स्त्रियांना बसण्यास जागा देऊन दाक्षिण्य दाखवणे, शुभेच्छा व्यक्त करणे, सांत्वन करणे अशा शिष्टाचारांमधून आपल्या दुसऱ्याशी वागण्याचे विविध पैलू दिसून येतात. समजूत, विश्वास, आदर, श्रद्धा यांवर आधारलेले नाते आपल्याला हवेसे वाटते. एकमेकांमध्ये समरस, एकरूप झालेल्या व्यक्ती पाहिल्या की आपल्याला आनंद होतो. याउलट एकमेकांमध्ये डावपेच, कारस्थाने, स्वार्थ यांचा सुळसुळाट असेल तर ते नाते तोडावेसे वाटते. नोकरी, धंदा, व्यापार या निमित्ताने आलेले संबंध व्यावहारिक पातळीवरच राहतात. तिथे जवळीक निर्माण होण्याची शक्यता कमीच. एरिक बर्न या सामाजिक मानसशास्त्रज्ञाने तर व्यक्ती-व्यक्तींमधील संबंधांचे तंत्रच 'ट्रॅन्झॅक्शनल ॲनालिसिस' या नावाने मांडले आहे.

नवतारुण्यामध्ये स्त्रीत्वाची व पुरुषत्वाची जाणीव झालेली असते. भिन्न लिंगांच्या व्यक्तींमध्ये नैसर्गिक आकर्षण असते. एकमेकांविषयी कुतूहल असते. या आकर्षणाला कोणते स्वरूप द्यायचे. कुतूहल कसे शमवायचे ते आपण ठरवायला हवे. तरुण-तरुणींमधील मैत्री निकोप असावी, तिच्यातून एकमेकांवरील विश्वास दिसावा. या मैत्रीमध्ये चोरटेपणा नको; तर तिच्यातून दोघांचाही विकास व्हायला हवा. नवतारुण्याचा हा काळ लैंगिक विचार, वाचन यांनी प्रमाणाबाहेर व्यापून जाणार नाही, याची आपण काळजी घेतली पाहिजे.

समष्टीशी नाते म्हणजे एका व्यक्तीचे एखाद्या गटाशी किंवा समूहाशी असलेले नाते होय. व्यष्टीशी असणाऱ्या नात्याचे प्रकार समष्टीशीही असू शकतात. म्हणजे वडील-मुलगा हे जसे वडीलकीचे नाते आहे, तसेच नाते गटाचा नेता व त्या गटातील एक जण यांच्यामध्ये असू शकेल. त्यामुळे व्यष्टीमध्ये आढळणाऱ्या भावना, कृती समष्टीमध्येही येऊ शकतील. म्हणजे एकाला दुसऱ्याविषयी स्नेह, सहानुभूती, कृतज्ञता वाटते, तशीच ती गटाविषयीही वाटू शकेल. नेतृत्व मानणे, आज्ञाधारक होणे, बंडखोरी करणे अशा कृती मात्र गटांमध्येच महत्त्वाच्या ठरतात.

सर्वसाधारणपणे मनुष्य हा अनुकरणप्रिय आहे. लहानपणी मूल हे आई, वडील, मोठी भावंडे यांचे अनुकरण करते. घराबाहेर पडल्यावर आजूबाजूच्या परिचयाच्या व्यक्तींचे अनुकरण केले जाते. नवतारुण्याच्या काळामध्ये वेशभूषा, केशभूषा, बोलण्याची धाटणी यांबाबत सिनेमाक्षेत्र, क्रिकेटसारख्या लोकप्रिय खेळांचे क्षेत्र यांतील आदर्श व्यक्तीचे अनुकरण सुरू होते. आपल्या गटातील सोबत्यांचे अनुकरण केले जाते. त्यांच्यासारखे असावे अशा कल्पनेतून फॅशन्स, कपडे, विशिष्ट वाक्यांचे प्रयोग करणे अशा गोष्टींचा जन्म होतो.

तारुण्यामध्ये समाज, प्रस्थापित चाली, रूढी यांविषयी विरोधभावही असतो. तो व्यक्त करण्यासाठी तरुणांचे गट अस्तित्वात येतात. अर्थात कला, समाजकार्य यांसाठी असे कित्येक समूह कार्यरत असतात. त्याचबरोबर फक्त गप्पाटप्पा, टवाळक्या करणारेही असंख्य गट आपण आजूबाजूला पाहतो. राजेंद्र जक्कल, सुतार अशांचे गटसुद्धा डोळ्यांपुढे येतात. असे म्हणता येईल की, समूहाची उद्दिष्टे, ध्येये यांवर त्यांनी केलेल्या कार्यांचे विघातक किंवा विधायक स्वरूप अवलंबून असते.

एखादा क्लब, युवक संघटना, व्यावसायिक संघटना, व्यायाम मंडळ अशा गटांचेही आपण एक सभासद असतो. तेथील जबाबदारी उचलतो. अशा विविध जबाबदाऱ्या पार पाडण्यामुळे व्यक्तिमत्त्वाला विविध पैलू पडत असतात. त्याही पुढे जाऊन आपल्या समाजाचे, राष्ट्राचेही आपण घटक आहोत हे विसरून चालणार नाही. एवढेच नव्हे तर अखिल मानवजातीचेही आपण एक प्रतिनिधी असतो.

असा हा 'स्व' पासून मानवजातीपर्यंतचा प्रवास झाला. 'मी' इतक्या वेगवेगळ्या संदर्भांमधून घडतो. व्यक्त होतो. तो आपल्याला घडवता येईल का? कसा घडवता येईल? त्याचा विकास कसा करता येईल?

कसा मी? असा मी!

'मी'चा विकास करण्यापूर्वी तो कसा आहे, ते प्रथम समजावून घ्यावे लागेल.

कुणालाही वाटेल की, **'मी कसा आहे'** ते मला माहीत आहेच. त्याच समजावून घेण्यासारखे काय आहे? पण हे खरे नाही. आपण खरेखुरे कसे आहोत, ते आपल्याला ठाऊक असेलच असे नाही. आपण स्वत:ला चांगलेच समजतो. म्हणून स्वत:ची वस्तुनिष्ठ, वास्तव प्रतिमा डोळ्यांपुढे असणे आवश्यक आहे.

नवतारुण्याचा काळ हा वैशिष्ट्यपूर्ण काळ असतो. बालपण सरलेले असते आणि तरुणपणा यायचे असते. 'तू आता लहान राहिला नाहीस. या साध्या गोष्टी तुला समजायला नकोत?' अशी मुक्ताफळे अनेकदा ऐकावी लागतात. तर 'आम्ही सांगतो ते ऐक, अजून तू लहान आहेस' हेही ऐकावे लागते. त्यामुळे 'मी आहे तरी कोण', 'मी नक्की कसा आहे' या प्रश्नांची उत्तरे या वयातील मुला-मुलींना व्यवस्थित मिळत नाहीत. स्वत:विषयीची निश्चित प्रतिमा तयार होत नाही. या अवस्थेला एरिक फ्रॉम यांनी 'अस्मितेचा गोंधळ' (आयडेंटिटी क्रायसिस) असे नाव दिले आहे.

या अस्मितेच्या गोंधळातून पार पडल्यानंतरही स्वत:विषयी अहंगंड, न्यूनगंड अशांसारखे गंड असणे, काही भ्रम असणे यांमुळे वास्तव अस्मिता निर्माण होण्यात अडचण येते. अगदी टोकाचा अहंगंड असलेल्या व्यक्तीचे वर्णन गीतेतील पुढील श्लोकात केले आहे.

ईश्वरोऽहमहं भोगी सिद्धोऽहं बलवान् सुखी।
आढ्योऽभिजनवानस्मि कोऽन्योऽस्ति सदृशो मया॥

—मी ताकतवान आहे, श्रीमंत आहे, मोठ्या खानदानातला आहे. सगळ्यांवर माझी सत्ता चालते. मला सर्व साध्य झालेल आहे. सगळी सुखे मला वश झालेली आहेत आणि मी ती यथेच्छ भोगतो. माझ्यासारखा दुसरा कोण असणार? असा उग्र अहंकार असलेली व्यक्ती सृष्टीवर स्वामित्व गाजवू इच्छिते, आजूबाजूच्या माणसांना तुच्छ लेखते, सत्तापिपासू असते. याउलट न्यूनगंड असलेली व्यक्ती निसर्गाला भिऊन असते, इतरांच्या म्हणण्याला कोणतेही प्रश्न मनात येऊ न देता मान तुकवते, अंधश्रद्धेकडे झुकते. म्हणून स्वत:विषयीच्या अशा गैरसमजुती दूर करायला हव्यात.

हे अजिबात सोपे नाही. पण एकदा अस्मिता वास्तव असायला हवी हे मान्य केल्यावर मार्ग शोधले पाहिजेत. 'मी कसा आहे' या विषयावर निबंध लिहून आपली स्वत:विषयीची कल्पना तपासता येईल. या निबंधामध्ये व्यक्तिमत्त्वाचे शरीरापासून 'स्व'पर्यंत जे घटक आपण पाहिले, त्यांचा क्रमाने विचार करता येईल. कसे आहोत ते आपल्या सहृदांना विचारता येईल. त्यांच्या मतांवरून वास्तव अस्मिता कळण्यास मदत होईल. स्वत:चे सातत्याने निरीक्षण करणे, हाही एक मार्ग आहे.

'मी कसा आहे' हे कळल्यावर **'मी कसा असायला हवा आहे'** ते ठरवायला हवे. आपल्याला एखाद्या कारखान्याचा यशस्वी मालक व्हायचे आहे, खेड्यातला सेवाभावी डॉक्टर व्हायचे आहे, उथळ लोकप्रियता मिळवायची आहे की, आपले काम, कर्तव्य हेच श्रेष्ठ मानायचे आहे ते निश्चित करायला हवे. समोर ठेवलेला हा आदर्श आपल्या स्वभावाच्या विरोधी नसावा. आणि तो पुरेसा लांब, उंच असावा, म्हणजे तिथपर्यंत झेप घेता येईल. हे आदर्श व्यक्तिमत्त्व कल्पनेतील असेल, वाङ्मयातून निवडलेले असेल किंवा प्रत्यक्ष पाहिलेल्या एखाद्या व्यक्तीसारखेही असू शकेल.

नंतर तिथपर्यंत जाण्याची योजना करावी लागेल. टप्पे ठरवावे लागतील. समजा, एखाद्याला खेड्यामधील डॉक्टर व्हायचे आहे, मग प्रथम डॉक्टरी व्यवसायाला आवश्यक असे शारीरिक, मानसिक गुण मिळवावे लागतील. सेवाभावी डॉक्टराला दिवस-रात्र असा फरक न करता शांतपणे, एकाग्रतेने काम करण्याचा 'स्टॅमिना' हवा. आहार, विश्रांती यांच्या अनुकूल सवयी हव्यात. पुन्हा खेड्यात रहायचे तर नाटक, सिनेमा, हॉटेलात जाणे या गोष्टी मनासारख्या मिळतीलच असे नाही. तसेच खेडुतांची भाषा, त्यांची अस्वच्छता, त्यांच्या श्रद्धा, समज यांना सामोरे जावे लागेल. या सगळ्या गोष्टींची तयारी पायरी-पायरीने करावी लागेल. नुसती डॉक्टरी पदवी घेऊन भागणार नाही.

स्वतःचे निरीक्षण करताना दैनंदिनी-लेखन, स्वतःशी संवाद करणे हे उपयुक्त होईल. त्यामुळे चुका सुधारणे, नव्या सवयी लावणे शक्य होईल. तसेच डोळस अनुकरणाचाही फायदा होईल. असे बदल घडवत असताना त्यांचा सराव करणे, पुढचे शिकणे, पुन्हा सराव करणे असे केल्यास सवयी पक्क्या होतील. आपल्या योजनेप्रमाणे आपण पुढे जात आहोत की नाही, जात नसलो तर का जात नाही, आपली योजना बरोबर आहे ना अशा प्रकारचे आत्मचिंतन आवश्यक आहे. समोर ठेवलेली आदर्श अस्मिता गाठताना स्वतःला सुख व समाधान मिळाले पाहिजे आणि त्याबरोबरच समाजाचेही ऋण फेडले पाहिजे, ही सामाजिक जाणीव महत्त्वाची आहे. विविध युवक संघटना ही सामाजिक जाणीव निर्माण करण्याचे, जोपासण्याचे काम करतात. या जाणिवेचा विस्तार कसा व्हावा ? येथे पुढील श्लोक उद्धृत करणे अनाठायी होणार नाही.

'त्यजेद् एकं कुलस्यार्थे, ग्रामस्यार्थे कुलं त्यजेत्।
ग्रामं जनपदास्यार्थे, आत्मार्थे पृथिवीं त्यजेत्॥'

—म्हणजे कुटुंबाच्या कल्याणासाठी स्वार्थ सोडावा, आपल्या गावाचे भले होणार असेल तर कुटुंबाकडे दुर्लक्ष करावे, देशहितार्थ गावाचा त्याग करावा, आणि परमात्म्याचा अंश अशा आत्म्याला जाणण्यासाठी संपूर्ण पृथ्वीचा त्याग करण्याची वेळ आली तरी तो करावा.

आत्मा : व्यक्तिमत्त्वाचा गाभा

गुरुगृही राहून शिक्षण घेण्याची प्रथा होती, तेव्हाची गोष्ट आहे. दोन विद्यार्थ्यांचे शिक्षण पूर्ण झाल्यावर त्यांच्या गुरूंनी त्यांची परीक्षा घेण्याचे ठरवले. दोघांना दोन पोपटाची पिले देऊन गुरुवर्यांनी म्हटले, "जिथे तुम्हाला कोणीही पाहणार नाही अशा ठिकाणी जाऊन प्रत्येकाने आपल्याला मिळालेल्या पिल्लाचा प्राण घ्यायचा आणि मेलेले पिलू मला आणून दाखवायचे. त्याशिवाय माझ्याकडे परत यायचे नाही." दोन्ही शिष्य निघाले. त्यांच्यापैकी एकजण एकांतामध्ये गेला. पोपटाच्या पिल्लाला ठार मारले व आपल्या गुरूंकडे परतला. दोघेजण दुसऱ्या शिष्याची वाट पाहू लागले. दोन दिवस आणि दोन रात्री गेल्यावर दुसरा शिष्य परतला. परतला तो हातात जिवंत पिलू घेऊनच! गुरूंनी विचारले, "का रे, पिल्लाला का मारले नाहीस?" शिष्य उत्तरला, "गुरुवर्य, पिल्लाला ठार करताना कुणी पाहत नाही अशी जागाच मला सापडली नाही. मी दूर अरण्यात गेलो. तिथे वाटायचे मला कुणीतरी पाहतेय. टेकडीवरच्या उंच झाडावर चढून पिल्लाला मारायला गेलो. तरीही वाटले की, तिथेही कुणीतरी आहे. पाण्यामध्ये बुडी मारूनही मी पिल्लाला ठार करू

शकलो नाही. गुरुवर्य, जिथे मी काय करतो ते कुणी पाहत नाही. अशी जागा मला सापडली नाही. म्हणून मी तसाच परतलो. मला क्षमा करा.'' हे ऐकून त्याची पाठ थोपटत गुरुजी म्हणाले, ''तू म्हणतोस ते खरे आहे. आपल्या प्रत्येक कृतीला आपण स्वत:च, आपला आत्माच साक्षी असतो. आपल्या आत्म्याच्या अस्तित्वाची जाण आपण सतत ठेवायला हवी. इथे घेतलेल्या शिक्षणाचे मर्म तुला कळले.''

अध्यात्मातला आत्मा म्हणजे काय असेल ते असो; पण व्यावहारिक पातळीवरून विचार करताना तरी आत्मा म्हणजेच सद्सद्विवेकबुद्धी; व्यक्तिमत्त्वाच्या शारीरिक, मानसिक प्रक्रियांचे नियंत्रण करणारे केंद्र होय. म्हणूनच 'मी कोण ?' या सनातन प्रश्नाचे उत्तर देताना आद्य शंकराचार्यांनी म्हटले :

न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे
मनो बुद्ध्यहंकारचित्तानि नाहम्।
न च व्योम भूमिर् न तेजो न वायु:
चिदानन्दरूप: शिवोऽहम् शिवोऽहम्॥

—मी म्हणजे नाक, डोळे, कान, जीभ अशी ज्ञानेंद्रिये नव्हे. मी म्हणजे मन, बुद्धी, अहंकार, चित्तसुद्धा नव्हे. इतकेच नाही, तर हे सगळे ज्या पंचमहाभूतांपासून बनले आहे ती महाभूते म्हणजेसुद्धा मी नव्हे. मग मी कोण ? तर मी आहे प्रत्यक्ष शिव. आत्मा-जो चैतन्यमय आहे, आनंदमय आहे!

व्यक्तिमत्त्वाच्या भारतीय कल्पनेचे हे शिखर आहे. मी म्हणजे नश्वर शरीर नव्हे. चंचल मन नव्हे, तर्ककर्कश बुद्धी, उद्दाम अहंकार नव्हे; तर मी म्हणजे या सगळ्या सृष्टीचे आदिकरण असलेल्या परमेष्टीचाच अजरामर अविष्कार असलेला आत्मा! ही दिव्य धारणा असल्यामुळेच नचिकेत आणि अभिमन्यूपासून भगतसिंग आणि खुदीराम बोसपर्यंतचे सगळे भारतीय वीर युवक मृत्यूला हसत हसत सामोरे गेले होते. यमयातनांनीही त्यांचे 'ब्रेन वॉशिंग' होऊ शकले नाही आणि संकटातही त्यांचे व्यक्तिमत्त्व भंगून छिन्नविभिन्न झाले नाही.

पाश्चात्य मानसशास्त्र मनापाशीच थांबते. तिथे सगळ्या व्यक्तिमत्त्वाचे मूळ मनामध्ये. हे मन म्हणजे मेंदूची उन्निर्मिती. आणि हा मेंदू एकसंध नाही. त्याची वासना, भावना आणि बुद्धी अशा तीन भागांत त्रेधा झालेली आहे. त्यामुळे कधी वासना माणसाला पाशवी बनवते. कधी भावना माणसाला विवश बनवते. तर कधी बुद्धी तार्किक बनविते. म्हणून माणसाला एकात्म, उन्नत, उदात्त व्यक्तिमत्त्व प्राप्त होणेच शक्य नाही असे ते मानसशास्त्र सांगते, आणि मग विकृतीची समर्थने करीत सुटते! पण भारतीयांच्या आत्म्याच्या कल्पनेमुळे माणसाला 'तू अमृताचा पुत्र आहेस' असा दिलासा मिळाला आणि त्यामुळे मानवाची देवमानवात उत्क्रांती होण्याची शक्यता उत्पन्न झाली.

पण अध्यात्मातल्या या गूढ आत्म्याची व्यावहारिक अनुभूती कशी घ्यायची? अनुभवामुळे घडणारे उन्नत व्यक्तिमत्त्व कशा स्वरूपाचे असते?

व्यावहारिक भाषेत, हे विकसित व्यक्तिमत्त्व प्रगल्भ असते. त्याचे समायोजन उत्कृष्ट असते आणि ते आत्मविकसनशील असते.

■ ● ■

५

पूर्ण उमललेले व्यक्तिमत्त्व

व्यक्तिमत्त्वाची प्रगल्भता

फळ ज्याप्रमाणे विशिष्ट काळानंतर पिकते, त्याप्रमाणे आपले वय जसजसे वाढत जाते, तसतसे आपले व्यक्तिमत्त्व *प्रगल्भ* होत जाते. विविध अनुभव येतात, समज वाढते. ही प्रगल्भता (मॅच्युरिटी) नैसर्गिकरीत्या, स्वाभाविकपणे येते.

अगदी लहानपणी पेढा, लाडू, पेरू असे पदार्थ समोर दिसले की, केव्हा एकदा ते तोंडात टाकतो असे होते. आपल्याला ते मानवेल का; इतरांनी ते खाल्ले आहे की नाही, असे विचारही मनात येत नाहीत. स्वतःचे तात्कालिक सुख तेव्हा महत्त्वाचे वाटते. पण वय जसे वाढते तसे **वास्तवाचे भान** येत जाते. आपल्या इच्छा, आकांक्षा व्यवहार्य बनत जातात. त्या पूर्ण होण्यावर परिस्थितीने पडणाऱ्या मर्यादांची जाणीव होते. दूरच्या सुखासाठी तात्कालिक सुखावर पाणी सोडण्यास मन तयार होते.

अंधार, एकांत यांची बालपणी भीती वाटते, कारण त्याविषयीचे ज्ञान नसते. आजूबाजूच्या प्रत्येक गोष्टीविषयी माहिती हवी असल्यामुळे मुले कुतूहलाने सतत प्रश्न विचारतात. विविध प्रकारे या प्रश्नांना उत्तरे मिळतात आणि असा **अज्ञानाकडून ज्ञानाकडे** प्रवास होत असतो. २-४ वर्षांच्या मुलांना स्वतःचे चित्र काढायला सांगितले की ते जे काढतात, त्यावरून ते माणसाचे चित्र आहे असेसुद्धा वाटत नाही ! त्यांची स्वतःविषयीची कल्पना अतिशय धूसर असते. पण मोठेपणी ती स्पष्ट होते. तसेच मोठेपणी परिस्थिती, वातावरण, भोवतालच्या घटना यांविषयीही अधिकाधिक माहिती मिळत जाते.

नुकतेच जन्मलेले बाळ स्वतःला जिवंत ठेवण्यासाठी आवश्यक असलेल्या अन्नग्रहण करणे, स्वसंरक्षण करणे अशा मूलभूत क्रियासुद्धा करू शकत नाही. ते अगदी कोवळे असते, असमर्थ असते आणि त्यामुळे परावलंबी असते. हळूहळू बाळ चालते, बोलते, मारामारी करते. म्हणजेच मग शारीरिक आणि त्याचबरोबर मानसिक, आत्मिक **सामर्थ्यही** त्याला प्राप्त होते. मूल **स्वावलंबी** होते. स्वतः निर्णय घेऊ शकते. भावनिक स्वावलंबन मिळते, स्वतःची प्रसन्नता राखू शकते.

बाल्यावस्थेमध्ये स्वत:च्या शरीरावरच आपले प्रेम असते. नंतर असे म्हणतात की, मुलींना वडिलांबद्दल आकर्षण असू शकते आणि मुलांना आईबद्दल आकर्षण असू शकते. ८-१२ वर्षांचे वय असताना मुले मित्रांमध्येच व मुली मैत्रिणींमध्येच रमतात. लहानपणी जरी अशा संदिग्ध, बदलत्या आकर्षण-भावना असल्या, तरी तारुण्यामध्ये **निश्चित, भिन्नलिंगी आकर्षण** निर्माण होते आणि ते नैसर्गिकच आहे. या आकर्षणाची परिणती पुढे मैत्री, विश्वास, परस्पर-समजूत व परस्पर-अवलंबन यांवर आधारलेले प्रेम यांत व्हायला हवी. त्या प्रेमाला नीतीचे अधिष्ठान असावे.

आयुष्याला सुरुवात होते तेव्हा आपल्या जीवननौकेची दिशा निश्चित नसते. विशिष्ट मूल्ये, ध्येये, उद्दिष्टे समोर नसतात. पण हळूहळू जीवनप्रवासाचा मार्ग सापडत जातो. कुठे, कसे आणि का जायचे ते समजत जाते. वर्षांची पाने उलटत जातात आणि **मूल्यहीनतेकडून मूल्यांकडे** स्वाभाविक प्रवास होत जातो.

आपण का जगतो या प्रश्नाचे प्रत्येकाचे उत्तर वेगवेगळे असते. 'ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत्' असे म्हणणाऱ्यांच्या लेखी आयुष्य हे खाणेपिणे, मौजमजा करणे यांसाठीच असते. काहींना आपण मुले-बाळे व इतर कुटुंबीय यांच्यासाठीच जगतो असे वाटते. काहींची जीवनमूल्ये आपली जात, धर्म, समाज इथपर्यंत विस्तारलेली दिसतात. तर काही लोकोत्तर व्यक्तींची जीवनाची ध्येये आपले राष्ट्र, मानवजात, अखिल सृष्टी यांना व्यापणारी असतात. म्हणजे प्रत्येकाला जीवनमूल्य हे असतेच. फक्त त्याचा दर्जा, त्याची व्यापकता भिन्न असते. सत्य, शिव, सुंदर अशा मूल्यांबरोबरच सेवा, त्याग, दया, न्याय अशीही मूल्ये असू शकतात. ही नैतिक मूल्ये आपल्या कृतीला, जीवनाला अर्थ प्राप्त करून देतात आणि सर्वसाधारण व्यक्तिमत्त्वाचे विमल चरित्रात रूपांतर करतात.

आपण का जगतो याप्रमाणे **आपण कसे जगतो**, जीवनमूल्ये प्राप्त करण्यासाठी कोणत्या मार्गांनी जातो हेही महत्त्वाचे असते. या जगण्याच्या पद्धतीला जीवनरीती म्हणता येईल. श्रीमंत व्हायचे असे जगण्याचे कारण ठरल्यास, घाम गाळून श्रीमंती मिळवायची की, वाममार्गाने पैसा मिळवायचा हेही महत्त्वाचे आहे. शेवटी आपण का व कसे जगतो, म्हणजेच आपली **जीवनमूल्ये व जीवनरीती** यांच्यावरून प्रत्येकाच्या जीवनाचे तत्त्वज्ञान किंवा **जीवनदर्शन'** ठरते.

एखाद्याच्या जीवनाचे तत्त्वज्ञान ओळखता येईल का? पूर्णपणे ओळखता येणार नाही. तरी पुढील चार प्रश्नांची उत्तरे कळली की, त्याची विचारधार कळू शकेल.

पहिला प्रश्न म्हणजे परिस्थिती आणि प्रयत्न यांच्यापैकी काय प्रभावी आहे? परिस्थितीचा प्रभाव मानणारे दैव, प्रारब्ध, संचित यांच्यावर हवाला टाकतील, तर प्रयत्नवादी व्यक्ती कष्ट करण्यास मागेपुढे पाहणार नाहीत.

दुसरा प्रश्न म्हणजे माणसाचा मूळ स्वभाव सत्प्रवृत्त आहे की दुष्प्रवृत्त आहे? माणसाच्या चांगुलपणावर विश्वास असणारे लोक गुन्हेगार, समाजविघातक यांच्याही मतपरिवर्तनावर विश्वास ठेवतील. महात्मा गांधी, विनोबा भावे यांनी हा मार्ग अनुसरला. याउलट माणसात दुष्प्रवृत्ती हेच मूळ आहे असे म्हणणारे हुकूमशाहीचे पुरस्कर्ते असतील, आजूबाजूच्यांना धाकात ठेवणे पसंत करतील.

तिसरा प्रश्न आहे की, व्यक्ती महत्त्वाची आहे की समूह महत्त्वाचा आहे?

भांडवलशाही, लोकशाही या व्यक्तीला महत्त्वाची मानतात. व्यक्ती आपल्या सुखासाठी, सोयीसाठी देवाण-घेवाणीवर आधारलेले गट, समूह, संघटना तयार करतात, असे मानतात. आणि त्यामुळे व्यक्तीचे स्वातंत्र्य की समाजाचे कल्याण असे द्वंद्व उत्पन्न झाल्यास व्यक्तिस्वातंत्र्याला प्राधान्य देतात. साम्यवाद, समाजवाद यांच्यामध्ये समूहाचे भले जास्त महत्त्वाचे मानले जाते. समूह टिकला, वाढला तरच व्यक्ती जगू शकेल. समूहाचे, संघटनेचे, समाजाचे, राष्ट्राचे अस्तित्व व्यक्तीच्या आयुष्यापेक्षा जास्त व्यापक, जास्त दीर्घ असल्यामुळे सार्वजनिक हितासाठी काही व्यक्तींच्या हिताचा बळी द्यावा लागला तरी तो रास्त मानला जातो.

चौथा प्रश्न असा आहे की, साधन आणि साध्य यांपैकी काय महत्त्वाचे आहे? आपला देश आर्थिकदृष्ट्या सबल करण्यासाठी इतर देशातून अवैध मार्गांनी पैसा मिळवून आपल्या देशात आणणे. म्हणजे साध्य गाठण्यासाठी कोणतेही साधन वापरले तरी चालेल, असे म्हणण्यासारखे आहे. याउलट योग्य मार्गांनीच ध्येय गाठायचे. मग त्याला विलंब लागला तरी चालेल, अशा दृष्टिकोनात साध्याबरोबर साधन महत्त्वाचे मानलेले आहे.

सर्वसाधारण स्वार्थाच्या पलीकडे पहायला लावणारी जीवनमूल्ये, ध्येये असणे आणि ती गाठण्याच्या प्रयत्नात वरील चार बाबींमध्ये एकांतिक भूमिका न घेता विवेकी, समन्वयाची भूमिका घेणे, यातूनच व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासाला जीवनविषयक तत्त्वज्ञानाची भक्कम बैठक प्राप्त होते. अशा प्रगल्भ व्यक्तिमत्त्वामध्येच मग 'पूर्ण विकसित शुद्ध जीवन- पुष्पसे हो राष्ट्रअर्चन' अशी ईर्षा उदित होते

व्यक्तिमत्त्वाचे समायोजन

व्यक्तिमत्त्व प्रगल्भ, परिपक्व, असण्याबरोबरच आवश्यकता असते ती उत्कृष्ट समायोजनाची, 'ॲडजस्टमेंट'ची. उत्कृष्ट समायोजन असते म्हणजे नेमके काय असते? अशा व्यक्तीला परिस्थितीशी. आजूबाजूच्या व्यक्तींशी जुळवून घेता येते. तिला मन:स्वास्थ्य लाभलेले असते. संकट, वैफल्य, आणीबाणी, परिस्थितीचे दडपण, आकांक्षा व निष्ठा यांची द्वंद्वे असतानाही अशी व्यक्ती डगमगत नाही. चिंतातुर होत नाही. भ्रमिष्ट होत नाही. हेकेखोर होत नाही. पलायनवादी बनत नाही. तर ती अविचल राहते. तिची विवेकशक्ती शाबूत असते.

अधिष्ठानं तथा कर्ता करणं च पृथग्विधम्।
विविधाश्च पृथक्चेष्टा दैवं चैवात्र पञ्चमम्॥

या गीतेतील श्लोकात म्हटल्याप्रमाणे भोवतालची परिस्थिती. विविध कृती, त्या कृती करणाऱ्या व्यक्ती, त्या कृती करण्यासाठी वापरलेली साधने आणि दैव या पाच गोष्टी प्रत्येक घटनेला जबाबदार असतात. एखाद्याला एखाद्या परीक्षेमध्ये पहिला क्रमांक मिळाला, तर त्यामध्ये त्याची बुद्धिमत्ता. त्याने मिळवलेले शिक्षण, ते देणारे त्याचे अध्यापक व मार्गदर्शक, तसेच त्यासाठी त्याने वापरलेली पुस्तके, वह्या, विविध उपकरणे आणि शेवटी दैव या सगळ्यांचा वाटा असतो. हे एकदा मान्य केले की, अपयशाबद्दल एखाद्या व्यक्तीला किंवा दैवाला दोष देऊन समर्थन करणे योग्य नाही हे पटेल, आणि यशाने आपण हुरळूनही जाणार नाही. तसेच समायोजनाचे प्रश्नही निर्माण होणार नाहीत.

ही जुळणी, हे समायोजन कशाकशाशी व्हायला हवे? तर माणसांशी, कल्पनांशी

आणि शेवटी स्वतःशीही.

Can you entertain a person ?

Can you entertain an idea ?

Can you entertain yourself ?

या प्रश्नांची आपण होकारार्थी उत्तरे दिली, म्हणजे कोणत्याही व्यक्तीशी-शत्रूशीसुद्धा आपण जुळवून घेऊ शकलो, आपल्याला क्लेशदायक कल्पना शांतपणे समजावून घेऊ शकलो, स्वतःमध्येच आनंद निर्माण करू शकलो, तर आपले व्यक्तिमत्त्व समायोचित म्हणून ओळखले जाईल.

पण समायोजनाची ही कल्पना काहीशी नकारार्थी आणि निष्क्रिय आहे. 'Try to get what you like; if you can't, try to like what you get' असे तिचे सूत्र आहे. 'वारा येईल तशी पाठ फिरवावी' असे सांगणारी ती आहे. प्रसंग आला, तर वारा, वादळ उत्पन्नही करावे, असा पुरुषार्थी संदेश देणारी नाही. म्हणून ती अपुरी वाटते.

आत्मविकसनशील व्यक्तिमत्त्व

प्रगल्भता आणि समायोजन यांच्याबरोबर आत्मविकसनशील व्यक्तिमत्त्वाचा विचार केल्यास विकसित व्यक्तिमत्त्वाच्या कल्पनेला पूर्णता येईल. या 'आत्मविकसनशील' (Self actualizing) व्यक्तिमत्त्वाचे वर्णन मॅस्लो नावाच्या मानसशास्त्रज्ञांनी पुढीलप्रमाणे केले आहे :

आत्मविकसनशील व्यक्ती नेहमी प्रसन्न असते. स्फूर्तियुक्त असते. तिची विनोदबुद्धी जागृत असते. तिला दैनंदिन गोष्टींमध्ये सहजतेने विनोद दिसतात. अशी व्यक्ती तत्त्वज्ञानी असते हे वेगळे सांगायला नको. तिच्यातून प्रेरणेचा झरा वाहत असतो. या व्यक्तीमध्ये गूढ, गाढ अंतःसृष्टी असल्याचा प्रत्यय येतो आणि ती कधीकधी या जगाच्या पलीकडे असल्यासारखी वाटते. समर्थ रामदासस्वामींनी 'कधी गलबला, कधी निवळ । ऐसा कंठीत जावा काळ॥' या उक्तीमध्ये म्हटल्याप्रमाणे, गलबल्यातून सुटका करून घेऊन प्रसंगी एकांताची गरज अशा व्यक्तीला वाटते. या व्यक्तीचे आणखी एक सर्वमान्य वैशिष्ट्य म्हणजे तिची प्रतिभाशक्ती होय. तिच्यात बालसुलभ कुतूहल असते. कामे करण्याचे वेगळे मार्ग ती शोधते. एखाद्या प्रश्नाला इतरांना न सुचणारे उत्तर ती देऊ शकते.

ही विकसनशील व्यक्ती इतरांशी कशी वागते ? तिचे मन स्वीकारशील, खुले, उदार असते. ती इतरांना त्वरित, चांगल्या प्रकारे समजून घेऊ शकते आणि त्यांना आहे त्या स्वरूपात स्वीकारते. लोकांचे, जगाचे सतत नवनव्या दृष्टिकोनातून रसग्रहण करते. म्हणजे तिला पहिल्या व्यक्तीइतकीच दहा हजारावी व्यक्तीही विलक्षण वाटते आणि प्रत्येक सूर्यास्त रमणीय वाटतो.

आत्मविकसनशील व्यक्ती छोट्या मुलांमध्ये रमते, त्यांच्याशी एकरूप होते. तिचे सर्वांशी उत्तम संबंध असले, तरी खास मित्रांचे एक छोटेसे वर्तुळ असते. त्यांच्याशी तिचे सखोल, दृढ नाते असते आणि अशा निवडक व्यक्तींना सर्वस्व देण्यास ती तयार असते.

ही व्यक्ती लोकशाही मानणारी असते, तिला मानवाच्या कल्याणामध्ये मनापासून

रस असतो आणि त्यासाठी प्रमुख प्रवाहाविरुद्ध पोहण्याचे धाडस तिच्यात असते. समूहाच्या दडपणाला न जुमानता नव्या अनुभवांना सामोरे जाण्याची जिद्द तिच्यात असते. अशा खंबीर व्यक्ती नजरेसमोर आणताना राजा राममोहन रॉय, महात्मा फुले, महर्षी कर्वे यांच्यासारखे सामाजिक कार्यकर्ते आठवतात. एखाद्या समस्येला त्यांनी वाहून घेतलेले असते. तिच्याभोवती त्यांच्या कृती गुंफलेल्या असतात. साध्ये आणि साधने यांच्यातील फरक ते ओळखतात. योग्य साध्यापर्यंत खऱ्या अर्थाने पोहोचण्यासाठी साधनशुचितेची गरज असते, हे त्या जाणतात.

महात्मा गांधींनी अस्पृश्यांना आपले मानले हे त्या काळी लौकिकार्थाने वाईट मानले जात होते. पण अशा व्यक्तींच्या कल्पना बऱ्या-वाइटाच्या प्रचलित कल्पनांपेक्षा वेगळ्या असतात. तरीही नीतिमत्ता, चारित्र्य हे त्यांचे वैभव असते.

अशा स्वयंभू, स्वतंत्र, स्वायत्त व्यक्तीला सत्ता, संपत्ती, कीर्ती यांची अपेक्षा असते का ? - अजिबात नाही. त्यांच्यात कमळाच्या पानाप्रमाणे असलेल्या अलिप्ततेचा अनुभव आपल्याला येतो.

आणि सगळ्यांत महत्त्वाचे म्हणजे ही व्यक्ती 'विकसित' नसते, तर **'विकसनशील'** असते. म्हणजे तिची स्वत:च्या विकासाची प्रक्रिया अखंड चालूच असते. विकसिततेच्या एखाद्या तयार साच्यात तिला रस नसतो,. तर विकासाच्या सतत प्रक्रियेत असतो; मंझिलात नसतो, तर सफरीत असतो. आणि त्यामुळेच तिचे आयुष्य कधीही सीमाबद्ध, चाकोरीतले आणि शिळे, बुरसटलेले असे होत नाही. ते सतत फुलतच असते. कुसुमाग्रजांच्या शब्दांत

मी म्हणोनी सोडिला हा नाद आता मंझिलाचा।
चालण्याचे श्रेय आहे, अन्य धर्माचार नाही॥

अशी तिची वृत्ती असते.

स्थितप्रज्ञ, गुणातीत, भक्तश्रेष्ठ

अशा प्रगल्भ, समायोजित, आत्मविकसनशील व्यक्तिमत्त्वाची कल्पना करताना लक्षात येते की, भगवद्गीतेमध्ये वर्णिलेल्या 'स्थितप्रज्ञ', 'गुणातीत', किंवा 'भक्तश्रेष्ठ' तो हाच होय! त्याची प्रज्ञा म्हणजे बुद्धी स्थिर असते, अविचल असते. तशी ती का असते ? कारण तो सर्व वासनांपासून दूर असतो. तो दु:खामुळे उद्विग्न होत नाही की, सुखाने बेहोष होत नाही. भय, निंदा, स्तुती, क्रोध, जय, पराजय यांच्यापलीकडे तो गेलेला असतो. त्याला कशाचीही आसक्ती नसते. सगळेजण रात्री निद्रिस्त असतात, तेव्हा हा ज्ञानी मुनी जागा असतो. आणि सर्व जागे असतात तेव्हा हा निद्राधीन असतो! त्याला लोकांचा कंटाळा येत नाही, आणि लोकांना त्याचा कंटाळा येत नाही; कारण त्याला चित्ताची प्रसन्नता साधलेली असते. समाधानाच्या बाबतीत तो स्वयंपूर्ण असतो. सगळ्या जगालाच घर मानणारा असा तो 'अनिकेत', बेघर असतो आणि सगळ्या प्राणिमात्रांच्या हितासाठीच तो खपत असतो. अनासक्त होऊन, निरभिमान होऊन कर्तव्य करीत असल्यामुळे त्याला अपूर्व शांती लाभते.

देखणे व्यक्तिमत्त्व

कविवर्य बा.भ. बोरकर यांनी आपल्या एका कवितेत अशाच आदर्श. देखण्या व्यक्तिमत्त्वाची कल्पना मांडली आहे, अगदी मोजक्या आणि सुंदर शब्दांत! ते म्हणतात :

देखणे ते चेहरे जे प्रांजळाचे आरसे
गोरटे की सावळे या मोल नाही फारसे।

— कोणत्या चेहऱ्यांना सुंदर मानावे? आरसा जितक्या प्रामाणिकपणाने प्रतिबिंब दाखवतो तितक्या प्रामाणिकपणाने ज्या चेहऱ्यांवर मनातल्या भावभावना उमटतात, त्या चेहऱ्यांना. मग ते गोरे आहेत की सावळे आहेत याला फारसे महत्त्व नाही. आणि डोळे कसे असले तर देखणे?

तेच डोळे देखणे जे कोंडिती साऱ्या नभा
वोळिती दुःखे जनांच्या सांडिती नेत्रप्रभा।

— जे डोळे सगळ्या आकाशाला आपल्यामध्ये सामावून घेण्याइतक्या विशाल सृष्टीचे असतात आणि दुसऱ्यांची दुःखे पाहून ज्यांच्यातून तेजस्वी अश्रू ओघळतात, तेच डोळे खरे देखणे! आणि ओठांचे खरे सौंदर्य कशात आहे?

देखणे ते ओठ की जे ओविती मुक्ताफळे
आणि ज्यांच्या लाघवाने सत्य होते कोवळे।

— ओठांचे खरे सौंदर्य आहे असे बोलण्यात की, जे पाणीदार मोत्यांप्रमाणे लखलखीत आणि गोळीबंद असतील. म्हणजे वापरलेले शब्द सुंदर असतील; पण फक्त एवढेच नव्हे, तर ते शब्द जे सांगतील ते सत्यच असेल. सत्य सांगण्याच्याही अनेक तऱ्हा असू शकतात. कधी ते सडेतोडपणे, कठोरपणे सांगितल जाते आणि मग ऐकणारा दुखावतो. पण देखण्या ओठांतून बाहेर पडणारे सत्य मात्र अशा खुबीने सांगितले जाते की, त्यात कठोरपणा मुळीच भासत नाही. मग हात कोणते सुंदर?

देखणे ते हात ज्यांना निर्मितीचे डोहळे
मंगलाने गंधलेले सुंदराचे सोहळे।

— ज्या हातांना विनाश, विध्वंस करावासा वाटत नाही, तर उलट काही नवे निर्माण करण्याची, घडवण्याची ओढ लागलेली असते, आणि हे नवेसुद्धा असे की, ज्याच्यात सौंदर्याचा जणू उत्सव चालू आहे आणि ज्याला मांगल्याचा, पावित्र्याचा सुवास येतो आहे, असे हातच देखणे वाटतात.

आणि पावले कोणती सुंदर वाटतात? गोरी, निमुळती, मेंदीने रंगवलेली आणि घुंगरांच्या तालावर नाचणारी पावले पाहून बोरकरांना असे म्हणावेसे वाटत नाही की, 'इन हसीन पैरों को जमींपर मत उतारिए, मैले हो जाएंगे...', तर ते म्हणतात :

देखणी ती पाउले जी ध्यासपंथे चालती
वाळवंटातूनसुद्धा स्वस्तिपद्मे रेखिती।

— आयुष्यात ठरवलेल्या ध्येयाच्या वाटेने जी चालत राहतात आणि अशा वेळी उजाड, रखरखीत वाळवंट जरी लागले, तरी तिथेही मंगल चिन्हांच्या रांगोळ्याच जी काढतात; म्हणजे सद्भावना आणि सत्कृत्ये यांच्याच खुणा मागे ठेवतात, कडवट प्रतिक्रियांचे फराटे ओढून ठेवीत नाहीत, तीच पावले सुंदर! आणि खांद्यांचे देखणेपण कसे ओळखायचे?

देखणे ते स्कंध ज्यां ये सूळ नेता स्वेच्छया
लाभला आदेश प्राणां निश्चये पाळावया।

— मानवजातीचा उद्धार करण्यासाठी येशू ख्रिस्ताला देवाने आत्मबलिदान करण्याचा आदेश दिला. तो शिरसावंद्य मानून येशू सिद्ध झाला आणि आपल्याला ज्या सुळावर बळी दिले जाणार तोच सूळ स्वतःच्या खांद्यावर त्याने वाहून नेला. अशा येशूसारख्या हुतात्म्यांचे खांदे बोरकरांना देखणे वाटतात.

नंतर संपूर्ण आयुष्याच्याच देखणेपणाचे ते वर्णन करतात:

देखणी ती जीवने जी तृप्तिची तीर्थोदके
चांदणे ज्यांतून वाहे शुभ्र पाऱ्यासारखे।

— तीर्थस्थळी असलेल्या कुंडातल्या नितळ पाण्याप्रमाणे ज्यात तृप्ती दिसते, म्हणजे ज्यात आकांक्षा - ईर्षा - लोभ यांची खळखळ शांत झालेली असते; पण तरीही जे साचून न राहता शांतपणे वाहत असते; आणि हे वाहणारे भावभावनांचे, शब्दांचे अन् कृतींचे झरे चांदण्यासारखे शीतल असतात, पाऱ्यासारखे अलिप्त आणि निर्मळ असतात; असे आयुष्य म्हणजे सुंदर आयुष्य!

देखणा देहान्त तो जो सागरी सूर्यास्तसा
अग्निचा पेरून जातो रात्रगर्भी वारसा।

— सुंदर मरण हे समुद्रात अस्ताला जाणाऱ्या सूर्यासारखे असते. मावळता मावळता सूर्य रात्रीच्या काळोख्या उदरात आपले धगधगते बीज पेरून जातो आणि त्यातूनच दुसऱ्या दिवशीचा सूर्य जन्माला येतो. त्याप्रमाणे ज्यांच्या मृत्यूमुळे त्यांचे जीवनकार्य पुढे चालवण्याची स्फूर्ती इतर अनेकांना होते, त्यांचा मृत्यूसुद्धा देखणा वाटू लागतो.

असे आहे हे प्रभावी व्यक्तिमत्त्वाचे काव्यमय चित्रण!

विकासाचा संकल्प

व्यक्तिमत्त्वाच्या अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनंदमय या कोशांचा विकास कसा करता येईल, ते आपण पाहिले.

थोडक्यात, प्रथम वर वर्णन केल्याप्रमाणे एखाद्या विकसित आदर्श व्यक्तिमत्त्वाचे चिंतन केले पाहिजे. अशी आदर्श व्यक्तिमत्त्वे आपल्याला इतिहासात, वाङ्मयात किंवा अवतीभोवतीच्या वर्तमानातही दिसतील. व्यायामपटू, कसरतपटू, खेळाडू, पैलवान मुष्टियोद्धे, कराटेपटू, शरीरसौष्ठव स्पर्धांमधले विजेते आणि विजेत्या. अभिनेते, अभिनेत्री, नर्तक-नर्तकी, सैनिक यांच्या व्यक्तिमत्त्वात मुख्यतः अन्नमय आणि प्राणमय कोशांचा विकास झालेला असतो. अभिरुचिसंपन्न रसिक, व्याकुळ प्रेमिक, करुणावंत समाजसेवक, एकनिष्ठ भक्त, संवेदनशील कवी यांच्या व्यक्तिमत्त्वात मनोमय कोशाचा उत्कट विकास झालेला असतो. अमोघ वक्ता, व्युत्पन्न पंडित, विचारवंत लेखक, प्रज्ञावान शास्त्रज्ञ, प्रतिभाशाली कलावंत यांच्या व्यक्तिमत्त्वात प्राधान्याने विज्ञानमय कोशाचा विकास झालेला असतो. नेता, उद्योजक, समाजसुधारक, राष्ट्रपुरुष यांच्या व्यक्तिमत्त्वात आनंदमय कोशाचा विकास झालेला दिसतो. तर साक्षात्कारी संतांमध्ये संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाचाच विकास झालेला असतो.

आपली प्रवृत्ती आणि आपली आकांक्षा यांना अनुकूल वाटणाऱ्या आदर्शाची आपण

निवड केली पाहिजे. त्याचबरोबर निरीक्षण, परीक्षण करून स्वत:ची सध्याची स्थिती लक्षात घेतली पाहिजे. त्यानंतर त्या संकल्पित आदर्शापर्यंत जाण्याचा मार्ग ठरवताना, अनुसरताना त्या दिशेने जाणाऱ्यांचे डोळस अनुकरण, मार्गदर्शन, सल्ला उपयोगी ठरेल. वेळोवेळी आत्मचिंतन करून, चुकांची दुरुस्ती करून, चांगल्या सवयी सरावाने पक्क्या करून पुढे जावे लागेल. अशा प्रकारचा स्वत:शी केलेला संवाद बरेच काही शिकवतो.

संकल्पित आदर्शांपर्यंत पोहोचणे शक्य आहे का ? पोहोचलो नाही तर काय होईल ? 'Not failure, but low aim is a crime.' (मोठे उद्दिष्ट गाठण्याच्या प्रयत्नात आलेले अपयश हा गुन्हा नव्हे; तर किरकोळ उद्दिष्ट समोर ठेवणे हा गुन्हा आहे.) या वाक्प्रचारात म्हटल्याप्रमाणे अपयशाचा विचार न करता उच्च ध्येय समोर ठेवायचे. मग अष्टपैलूच काय, सहस्त्रपैलूंचे व्यक्तिमत्त्व लाभेल, यात तिळमात्र शंका नाही !

■●■

परिशिष्ट

स्वत:ला ओळखा

प्रभावी व्यक्तिमत्त्वाची ही चर्चा वाचल्यानंतर, आपले स्वत:चे व्यक्तिमत्त्व कसे आहे हे समजून घेण्याची उत्सुकता तुम्हाला वाटणे साहजिक आहे. मानसशास्त्रातल्या चाचण्या न वापरतासुध्दा आपला आपण विचार करून स्वत:ला ओळखणे शक्य आहे. आपल्या जवळच्या माणसाशी चर्चा केली, तर आपल्याबद्दलची आणखी माहिती मिळू शकेल. अशा आत्मचिंतनाला आणि चर्चेला नेमकेपणा यावा म्हणून पुढे काही प्रश्न/मुद्दे सुचवलेले आहेत.

अन्नमय कोश : माझे बाह्य स्वरूप

१. मी कसा दिसतो ?
२. माझे शरीर माझ्या वयानुरूप दिसते का ?
(उंची, वजन, आकार, बांधा, सुदृढपणा; त्वचा-रंग, कांती, मऊपणा/खरखरीतपणा; केस, दाढी, मिशा, केशभूषा; चेहरा, नाक, डोळे (चष्मा ?), चेहऱ्यावरील रेषा, सुरकुत्या, आठ्या, दात, ओठ, इ.; कपडे, पादत्राणे, दागिने, शारीरिक व्यंग ?)
३. इतरांना मी कसा दिसत असेन ?
४. माझ्या दिसण्याबाबत मी समाधानी आहे का ?
५. माझ्या बाह्य रूपाची काळजी घेण्यात मी किती वेळ, पैसा खर्च करतो ?
६. वय वाढल्यावर माझे शरीर कसे दिसेल ?

प्राणमय कोश : माझी शरीरप्रकृती

१. माझ्या शारीरिक हालचाली कशा असतात-चपळ, जोरकस, डौलदार, अचूक कुशल, कार्यक्षम ? (लवंडणे, झोपणे, बसणे, उठणे, उभे राहणे, चालणे, पळणे, खेळणे, नाचणे, पोहणे, लिहिणे, वेगवेगळीकामे करणे, यंत्रे किंवा वाहने चालवणे, चेहऱ्यावरचे हावभाव, हातवारे, इ.)
२. माझा आवाज कसा आहे ? (बोलण्याचा, हसण्याचा, रडण्याचा, ओरडण्याचा, गाण्याचा, शीळ घालण्याचा, कण्हण्याचा, इ.)
३. माझे आरोग्य कसे आहे ?(शक्ती, नेहमीचा उत्साह, इंद्रियांची कार्ये, रोगप्रतिकारक शक्ती, निरोगीपणा, थंडी-ऊन-वारा-पाऊस-कष्ट-दगदग-प्रवास-बदलवगैरे सोसू शकणारा आणि प्रसंगी आस्वादू शकणारा, काटकपणा, कणखरपणा, लैंगिक सक्षमता, स्वच्छता, पथ्यापथ्य, आवडी इ.)
४. प्रकृती चांगली राखण्यासाठी मी व्यायाम, आहारविहार, विश्रांती, वैद्यकीय सल्ला यांबाबत कितपत दक्ष असतो ?
५. माझे वैद्यकीय ज्ञान पुरेसे आहे का आणि वैद्यकीय मते योग्य आहेत का ?
६. माझ्या शारीरिक प्रकृतीविषयी मी समाधानी आहे का ?

७. कोणकोणती नवी शारीरिक कौशल्ये मला शिकावीशी वाटतात? असे नवे कौशल्य शिकताना काय अनुभव येतो?
८. वाढत्या वयाचा माझ्या प्रकृतीवर काय काय परिणाम होण्याची शक्यता आहे?

मनोमय कोश : माझ्या भावना आणि इच्छा

१. मला स्वस्थ आणि प्रसन्न वाटते का?
२. मला भावना जाणवतात का? (आनंद, दुःख, उदासीनता, आवड, आस्था, प्रेम, नावड, तिटकारा, द्वेष, राग, चीड, चिडचीड, मत्सर, चिंता, भीती, निर्भयपणा, इ.)
३. कोणकोणत्या कारणांनी माझ्या भावना जाग्या होतात?
४. त्या किती सौम्य किंवा तीव्र असतात?
५. मी आपल्या भावनांवर किती प्रमाणात ताबा ठेवू शकतो?
६. मी भावना कशा व्यक्त करतो?
७. मला कोणकोणत्या इच्छा आहेत?
८. मी वेगवेगळ्या गोष्टी करण्यासाठी कशामुळे प्रवृत्त होतो? (त्या त्या वेळच्या शारीरिक गरजा भागवण्यासाठी, भविष्याची चिंता मिटावी म्हणून, इतर व्यक्तींशी असलेल्या संबंधांखातर, पुढारपण किंवा सत्ता मिळवण्यासाठी/ टिकवण्यासाठी, आपले नाव व्हावे म्हणून, कोणी डिवचले म्हणून, यशस्वी व्हावे म्हणून, आंतरिक समाधानासाठी, इ.)
९. वेगवेगळ्या इच्छांबाबत मी किती तृप्त आहे, किती असंतुष्ट आहे? अतृप्त इच्छांचे मी काय करतो?
१०. ठरवलेल्या गोष्टी पार पाडणे किंवा नकोशा वाटणाऱ्या सवयी/ व्यसने सोडून देणे यांबद्दलचे संकल्प मी किती प्रमाणात अंमलात आणू शकतो?

विज्ञानमय कोश : माझी बुद्धी आणि माझे ज्ञान

१. न अनुभवलेल्या गोष्टींबद्दल मला कुतूहल वाटते का?
२. माझी ज्ञानेंद्रिये तल्लख आहेत का?
३. सातत्याने अवधान देणे, लक्ष एकाग्र करणे मला जमते का?
४. माझी निरीक्षणशक्ती कशी आहे?
५. समजावून घेणे, लक्षात ठेवून वेळेवर आठवणे, तर्काने विचार करणे, कल्पनाशक्ती लढवणे, साधकबाधक चिकित्सा करणे इ. बौद्धिक क्रिया मला कोणकोणत्या क्षेत्रांत करता येतात?
६. मला समस्या सोडवता येतात का?
७. मला निर्णय घेता येतात का? ते बरोबर ठरतात का?
८. माझे शिक्षण, पदव्या, शैक्षणिक यश मला समाधानकारक वाटते का?
९. त्याशिवायचे माझे सामान्यज्ञान कसे आहे?
१०. मला कोणकोणत्या विद्या, कला अवगत आहेत?
११. मी काय, किती आणि कसे वाचतो?

१२. मला कोणकोणत्या भाषा येतात ?
१३. माझे संभाषणाचे, भाषणाचे, चर्चेचे कौशल्य कसे आहे ?
१४. मी काय, किती आणि कसे लिहितो ?
१५. माझ्या ज्ञानाचे शहाणपणात आणि बुद्धीचे विवेकात रूपांतर झाले आहे का ?
१६. माझ्या बौद्धिक प्रगतीबाबत मी समाधानी आहे का ?

आनंदमय कोश : माझा 'स्व'भाव, माझी अस्मिता

१. माझे नाव, आडनाव मला कसे वाटते ? का ?
२. मला कशाकशाबद्दल 'हे माझे आहे' असे वाटते ? का ?
३. मला कोणाकोणाबद्दल 'ही माझी माणसे आहेत' असे वाटते ? का ?
४. मला कशाकशाचा अभिमान वाटतो ? का ?
५. माझी आजवरची मिळकत, वस्तू, वास्तू, राहणीमान यांबद्दलची स्वामित्वाची, मालकी-हक्काची भावना किती तीव्र आहे ?
६. माझी आवडनिवड, करमणूक, रसिकता, अभिरुची यांबद्दल स्वामित्वाची, मालकी-हक्काची भावना किती तीव्र आहे ?
७. माझ्या वाट्याला आलेल्या सुखदु:खांबद्दल मला काय वाटते ?
८. माझी आजवरची कर्तबगारी काय ? पुढची महत्त्वाकांक्षा काय ?
९. मी स्वत:ची कोणाशी तुलना करीत असतो ? त्यामुळे मला काय वाटते ? — आत्मविश्वास कमीपणाची भावना की, श्रेष्ठपणाची भावना ?
१०. इतर व्यक्तींशी संबंध कसे असतात ? (कठोर चिकित्सक, प्रेमळ पालक, कोरडा आणि रोखठोक व्यवहारी, दिलदार मित्र, कडवा शत्रू, निरोगी प्रतिस्पर्धी, मदत देणारा, मदत घेणारा, बेजबाबदार खुशालचेंडू, स्वार्थी, वर्चस्व गाजवणारा, नमते घेणारा इ.)
११. वेगवेगळे गट, संस्था, संघटना यांमध्ये मी कसा वागतो ? गर्दीमध्ये कसा वागतो ?
१२. माझे गाव, समाज, प्रांत, राष्ट्र यांबद्दल मला काय वाटते ?
१३. संपूर्ण मानवजात, निसर्ग, प्राणी, वनस्पती यांच्या बाबतीत मी काय विचार करतो ? काय कृती करतो ?
१४. माझी भूतकाळाची आणि भविष्यकाळाची जाणीव किती दीर्घ आहे ? ती कशीही असली तरी, भूतकाळाबद्दलची खंत किंवा गौरव आणि भविष्यकाळाबद्दलची चिंता किंवा हुरहूर बाजूला ठेवून मी वर्तमानकाळात जगू शकतो का ?
१५. मी कोणती तत्त्वे मानतो ? (माणसाचा मूळ स्वभाव चांगला की वाईट; व्यक्ती आणि समूह यांच्यातल्या कोणाला किती महत्त्व द्यायचे; चांगली गोष्ट साध्य करण्यासाठी चांगली साधने वापरावीत की कोणतीही; दैव, देव, नियती आणि प्रयत्न यांच्यातले काय किती महत्त्वाचे; नैतिक, आचरण हे शिक्षेच्या भीतीने करायचे, लोकांच्या लाजेखातर करायचे की, बुद्धीला पटले म्हणून- या प्रश्नांविषयी माझी मते काय आहेत ?)

लेखक परिचय

डॉ. अशोक निरफराके

१९६४ साली शालांत परीक्षेत महाराष्ट्रात सर्वप्रथम
एम.ए. (मानसशास्त्र) परीक्षेत पुणे विद्यापीठात सर्वप्रथम आल्याबद्दल सुवर्णपदक.
'प्रतिभेचा विकास' या विषयावर प्रायोगिक पद्धतीने संशोधन करून पुणे विद्यापीठाची विद्यावाचस्पती (पीएच. डी.) पदवी.
'जपानी संस्कृती आणि प्रतिभा' या विषयीच्या संशोधनासाठी जपानमधील नागोया विद्यापीठात सव्वा वर्ष वास्तव्य.
पुण्यातील ज्ञानप्रबोधिनीच्या प्रज्ञा मानस संशोधिकेमध्ये दहा वर्षे संशोधक प्राध्यापक.
मानसशास्त्रातील विविध विषयांवर संशोधनपर व सुगम लेखन, व्याख्याने आणि प्रशिक्षण वर्गांमधून मार्गदर्शन. 'नादेशिको' हा मराठी कवितांचा संग्रह.

प्रा. वनिता पटवर्धन

एम.ए. (मानसशास्त्र), बी.एड्.
कनिष्ठ महाविद्यालयात वर्षभर अध्यापन.
पुण्यातील ज्ञानप्रबोधिनीच्या प्रज्ञा मानस संशोधिकेत सुमारे १५ वर्षे संशोधक मानसज्ञ.
बुद्धी, तिचे मापन आणि विकसन, त्यातील लिंगभेद, प्रतिभेचा विकास, व्यक्तिमत्त्व-विकास, इ. विषयांवर शोधनिबंध, लेख, कृतिसत्रे, व्याख्याने, आकाशवाणीवर भाषणे. 'निरक्षर महिलांची विचारप्रक्रिया' या विषयावर संशोधन संगीताची सक्रिय आवड.

■ ● ■

ॐॐ

आमची अन्य प्रकाशने

★

हिंदुतेजा, जाग रे!

स्वामी विवेकानंदांची विचार-मौक्तिके

शक्तिमान भारताच्या घडीसाठी प्रेरणा देणाऱ्या विचारांचे संकलन

संकलक : **मा. एकनाथजी रानडे** मराठी रूपांतर : **डॉ. स्वर्णलता भिशीकर**

★

योगिक नेत्रोपचार

एकात्मिक योग-चिकित्सेतून नेत्रविकारांवर मात

★

कथा विवेकानंदांच्या

छोट्या दोस्तांसाठी गोष्टींचे पुस्तक

★

सेवा-साधना

कार्यकर्त्यांना मोलाचे मार्गदर्शन करणारी व्याख्याने

एकनाथजी रानडे

★

विवेक विचार

विवेकानंद केंद्राचे सांस्कृतिक चौमासिक

प्रसिद्धी दिनांक :

१२ जानेवारी १२ मे ११ सप्टेंबर

ॐॐ

सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व म्हणजे काय ?
त्याचा विकास कसा करावा ?
ते प्रभावी कसे बनवावे ?
प्राचीन भारतीय मानसविचार आणि
आधुनिक मानसशास्त्र यांच्या आधाराने
याची सर्वसाधारण चर्चा करणारी
ही पुस्तिका.

समज आलेले विद्यार्थी,
त्यांचे पालक आणि शिक्षक
'व्यक्तिमत्त्व विकास शिबिरे' योजणाऱ्या
संस्था - संघटनांचे कार्यकर्ते,
व्यक्तिमत्त्व विकासाचे प्रशिक्षण वर्ग आयोजिणारे
औद्योगिक, व्यावसायिक वा
शासकीय प्रशिक्षण केंद्रांचे अधिकारी,
आणि अशा प्रशिक्षण वर्गांमध्ये सहभागी होणारे
सर्व वयांचे स्त्री-पुरुष यांच्यासाठी उपयुक्त